COSMOPOLITAN

COSMO
Mai 2016
SEDUCĂTOARE • PUTERNICĂ • FEMININĂ
BURDA ROMÂNIA
NR. 05 (195/2016)

9 MACHIAJE ÎN TENDINȚE PENTRU O VARĂ sexy

SCARLETT JOHANNSON
Fură din farmecul și ambiția ei!

MISTERUL SUFLETELOR-PERECHE
Concepute pentru a se îndrăgosti de nebunia celuilalt?

SUNT FEMEILE PLĂTITE MAI PUȚIN CA BĂRBAȚII PENTRU ACELEAȘI JOBURI?

TRUP BETON ACUM!
CU ZERO ABDOMENE

SHHH, legătură clandestină
CUM ÎȚI FACI PUBLICĂ IDILA FĂRĂ SĂ GAFEZI

#influencer
Obține faimă și bani din like-uri

MAI 2016 ✶ 8,99 LEI
05 >
5 948364 179992
COSMOPOLITAN.RO

+TU EȘTI VOCEA! CREEAZĂ-ȚI PROPRIUL PODCAST (P. 130)

Costum de baie
39,90 LEI
agazin online pe h.com

H&M

Alessandra Ambrosio pentru
L'Oréal Professionnel

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

NOU

Părul tău va avea reflexe strălucitoare și vizibile, fără filtre foto adăugate.

DIA RICHESSE
HI-VISIBILITY

CONCURS #NOFILTERCOLOR

POSTEAZĂ UN SELFIE ÎMPREUNĂ CU COAFORUL TĂU PE INSTAGRAM CU TAG-UL @lorealproro și #lorealpro ȘI POȚI CÂȘTIGA UN KIT DE STYLING L'ORÉAL PROFESSIONNEL.

FĂRĂ AMONIAC. FĂRĂ EFECT DE RĂDĂCINĂ CRESCUTĂ.
ACOPERĂ PRIMELE FIRE DE PĂR ALB.
ÎNTREABĂ COAFORUL DE CELE MAI VIZIBILE NUANȚE TON PE TON*.
VIZIBILE CHIAR ȘI PE NUANȚELE ÎNCHISE DE PĂR.

Găsește salonul tău pe:
www.lorealprofessionnel.ro

Urmărește-ne pe:

http://www.facebook.com/loreal.professionnel.romania

YouTube **L'Oreal Professionnel Romania**

http://instagram.com/lorealproro/

* De la L'Oréal Professionnel sunt instrumentele realizate cu DIARICHESSE HI-VISIBILITY 35 ml DIARICHESSE 6.05

COSMOPOLITAN

REDACTOR-SEF:
DIANA COLCER

ART DIRECTOR: Cristina Ion
SECRETAR GENERAL DE REDACȚIE: Teodora Tîrcă
REDACTOR COORDONATOR: Roxana Dobriță
CONTRIBUTORS:
FASHION DIRECTOR: Amir Dobos
BEAUTY EDITOR: Ana-Maria Prunariu
REDACTORI: Alina Aliman, Dana-Ruxandra Panghe, Anca Rusu, Anca Stăruială, Mike Scar, Vlad Tăusance, Ioana Verioti
CORECTURĂ: Luminița Georgescu
FOTO: Tibi Clenci, Victor Oancea, Manole Sava
CREDITE: Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Velia, Peter Pedonomou

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA SRL** Olympia Tower, Bd. Decebal nr. 25-29, etaj 3, sector 3, București, cod poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA, HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US
Jeannette Chang jchang@hearst.com
ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Marialina Siciari marialina.siciari@burda-virg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com; **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Christina Bresler** Christina.Bresler@burda.com **ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA,LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/IRLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

HEARST INTERNATIONAL
PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards **SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER:** Simon Horne **SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT:** Gautam Rahl **SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR:** Jeannette Chang **SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR:** Kim St. Clair Bodden **FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR:** Kristen Ingersoll **INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR:** Jacquelyn Gallgey **EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997):** Helen Gurley Brown

Editor, Argentina: Maria José Grillo **Australia, Editor, Brazil:** Juliana De Mari **Editor, Britain:** Farah Starr **Editor, Bulgaria:** Detelina Stamenova **Editor, Chile:** Ignacio Urbe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Marjana Filipovic-Grcic **Editor, Cyprus:** Stalo Papanastasiou **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Estonia:** Kelly Kipper **Editor, Finland:** Stina Manhyniemi **Editor, France:** Marie Lo Fonta **Editor, Germany:** Anja Delzeith **Editor, Greece:** Lydia Papadoannou **Editor, Hong Kong:** Rudyard Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Szabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Ira Basuki **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor, Kazakhstan:** Aziza Yesmagambetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Editor, Latin America Editor, Latvia:** Gundega Bicevska **Editor, Lithuania:** Violeta Kalitauskiene **Editor Malaysia, Middle East:** Brooke Sever **Editor, Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Portugal:** Sandra Mauricio **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasia Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin **Editor, South Africa:** Cathy Lund **Editor, Spain:** Ana Uriefia **Editor, Thailand:** Pimsiri Jaiya **Editor, Turkey:** Ozlem Koten **Ukraine, Editor, USA:** Joanna Coles **Editor, Vietnam:** Nguyễn Thị Diệu Minh

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România.
Proprietatea intelectuală se bucură de protecție conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual. **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

BurdaInternational RO
DIRECTOR GENERAL: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Calcian
GROUP MANAGER ADVERTISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Bunea
MARKETING & COMMUNICATIONS
PRE-PRESS: Ovidiu Nuță
TIPOGRAFIE: Tipobit la Rodin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours **www.4colours.ro**
DISTRIBUȚIE: Burda **România** distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și îți-le la întrebări!

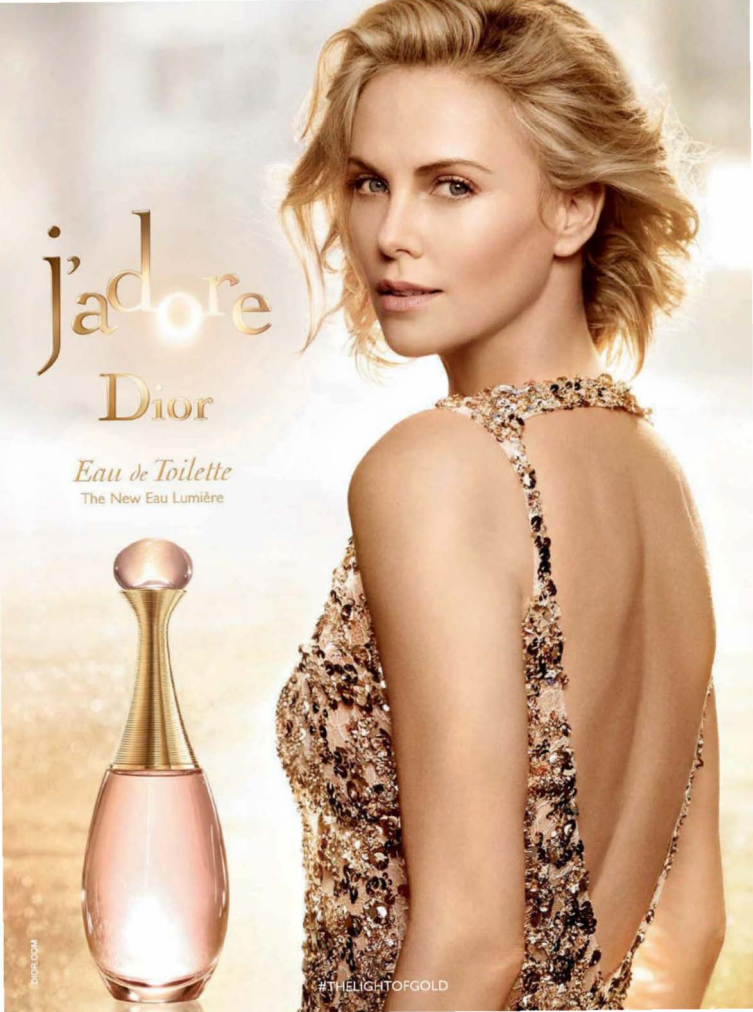
The After Party lese de la tipar pe 17 mai.

Spre deosebire de variantele slabe de daiquiri pe care le savurezi pe plajă în vacanță, cel original îți va deveni instant favorit. Cui îi mai place? Lui Cece, țipa de bani gata din romanul lui Anton DiSclafani, *The After Party*, despre viața femeii de clasă în anii cincizeci. Da, o să savurezi și romanul cu la fel de multă plăcere.

Toarnă 120 ml rom alb, 60 ml suc de lime și 30 ml sirop simplu într-un shaker plin cu gheață. Amestecă bine și strecoară într-un pahar cu picior. Garnisește cu o coajă de lămâie verde.

FOTO: EMILY KATE BICKMEIER; STUDIO D

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada ianuarie – martie 2015.
Publicațiile ce beneficiază de rezultate de audit BRAT conform SNA realizate în perioada februarie 2013 – februarie 2015.


j'adore
Dior
Eau de Toilette
The New Eau Lumière
#THELIGHTOFGOLD

MAI 2016

Titluri pe coperță

48 9 machiaje în tendințe pentru o vară sexy.
54 Trup beton acum! Cu zero abdomene.
68 #influencer. Obține faimă și bani din Like-uri.
80 Sunt femeile plătite mai puțin decât bărbații pentru aceleași joburi?
88 Misterul sufletelor-pereche. Concepute pentru a se îndrăgosti de nebunia celuilalt?
92 Shhh! Legătură clandestină! Cum îți faci publică idila fără să gafezi.
98 Scarlett Johansson. Fură din farmecul și ambiția ei!
130 Tu ești VOCEA! Creează-ți propriul podcast.

FOTO: James White
Fashion Director: Aya Kanai
Ținută: Rochie, Christian Siriano. Cercei, brățară, Dior Fine Jewelry. Inel, din garderoba lui Scarlett.

BUZZ

17 Nebunia anilor '90 se întoarce.
18 20 de motive să-ți placă luna mai.
20 Vulnerabilitatea Adei Condeescu.
22 Cunoaște-l mai bine pe Mircea Irimia.
24 Feminista lunii: Keira Knightley.
26 Cum devii... designer de accesorii.
28 COSMO Guy: James Norton.

STYLE

31 Accesorii simbolistice.
34 Vintage chic.
38 Jachete de primăvară.
40 Mini-evoluția fustei mini.
42 4 moduri de a purta topul metalic.

BEAUTY

45 Mani talks!
46 Girl crush: Giulia.
52 Creioanele care salvează orice situație.
53 Yoga face.
57 So fresh! Aromele primăverii.
58 9 moduri de a reduce bugetul de beauty.
60 Sub 50: frumusețe accesibilă.
61 Păr scurt fabulos.
62 Body news. Frumoasă pe interior.
64 Sexy queen toată luna mai.

#SELFIE

67 5 lucruri la care să renunți pentru totdeauna.
72 Trăind în viața altora.
74 Cum să vorbești despre depresie.
78 10 exerciții pentru zâmbet.
84 Money: ce trebuie să știi înainte să-ți cumperi mașina ta.

LOVE BITES

87 Super sex facts.
90 10 tipi din viața oricărei femei.
94 Știai asta despre sex?
96 Manthropology.

FEATURES

104 Sweet Dreams.
114 Cherry Blossom.

SUPERBODY

123 Un bol, vă rog!
124 Motivul depresiei este alimentația?
126 Anatomia unei zile perfecte.

FREESTYLER

129 Oul de Paște, pe Instagram!
134 Ghidul fetei stylish.
136 Food crush.
137 1 Mai: top 3 distracții estivale.
138 Petrecere în pijamale.
139 Lecții de viață via micul ecran.
140 Culture club: cititul e sexy.
141 Perspectiva lui. „De ce n-ar trebui să mă iei la shopping."
144 Ar trebui să-ți micșorezi cercul de prietene?
146 Întrebarea lunii. Single? Meriți o pauză.

RUBRICI PERMANENTE

10 Editor's note.
12 Dragă COSMO. Scrie-ne!
142 Horoscop.
145 Adrese. Harta ta de shopping.

FOTO: TIBI CLENCI, GETTY IMAGES, PR

NOU

Multi-Active Day & Night creams

Pentru a obține și a menține o piele netedă și luminoasă.

La 30 de ani. Ești mereu activă!

(De ce nu ar fi și pielea ta?)

Gama Multi-Active luptă împotriva semnelor vârstei și este bogată în extract de dispacus capsulat, ce conține proprietăți antioxidante și revitalizează pielea. Gama Multi-Active este special concepută pentru rezultate spectaculoase bazându-se pe cunoștințele științei și ale naturii. Reduce apariția semnelor vârstei și a stresului, în timp ce revitalizează tenul. Deoarece produsele care îngrijesc pielea ta, ar trebui sa fie geniale și active la fel ca tine.
Este dovedit. Cu Clarins, viața este mai frumoasă.

Extractul de Dispacus cu proprietăți antioxidante și revitalizante.

Tu mai presus de orice.

CLARINS

Alina Eremia, și fratele ei, Mircea, la evenimentul COSMO de lansare a ediției de aprilie.

Giulia Anghelescu, Nicole Cherry și Dorian Popa au savurat un cocktail împreună cu COSMO, la Madame Pogany.

Ce aromă are prospețimea? Încearcă parfumurile de la pagina 57!

Sus: cel mai tare hairstyle propus de COSMO pe Instagram. *Jos:* cititorii s-au fotografiat cu ediția noastră de aprilie.

În aprilie, Doina Ciobanu *(sus)* și Albertina Ionescu au adunat cele mai multe like-uri pe Instagram!

Găsește-ți VOCEA

Deși cuvântul „alegeri" este actualmente pe buzele tuturor, se pare că, mai ales în plan internațional, cel mai rânvit job al anului 2016 nu este acela de politician, nici măcar de președinte SUA, ci acela de *influencer*. Subiectul interesant dezbătut pe îndelete în eseul de la pagina 68 (*Cum să obții like-uri și să devii un influencer*) te familiarizează cu „unelte" precum scorul Klout (un serviciu care-ți evaluează influența în Social Media și-ți dă o notă de la 1 la 100) și te introduce în culisele acestei noi mașinării de a face bani serioși din like-uri. La câteva zeci de pagini distanță, dar oarecum din același „film" ideatic, articolul *Tu ești vocea: Cum să îți creezi propriul podcast* (p. 130) analizează succesul (vorbim aici despre milioane de descărcări din iTunes) din spatele unor celebre seriale online (de exemplu *Show + Tell* sau *Serial*) și îți arată cât de ușor este să devii și tu autoarea și protagonista unui astfel de show. Am menționat aceste două texte și nu altele – deși, crede-mă, îți oferim destule teme de gândire în această ediție de mai – fiindcă aparenta transparență digitală, inventiile hi-tech și modul ultraalert în care evoluează lucrurile în lumea contemporană te înclină să presupui că ești mereu la un pas (sau la un click) de celebritate și de mulți (mulți!) bani. Doar o idee genială să ai. Și noroc să te remarce cine trebuie. Problema este că, la fel ca norocul, acest „doar" e un termen al naibii de abstract și necuprinzător. În realitate, chiar și succesul unui *influencer* sau al unui realizator de podcast faimos se sprijină pe niște factori cât se poate de prozaici: muncă multă, autodeterminare, deșteptăciune, constanță, încredere în forțele proprii… și tot așa. Așa că, da, afirmă-te, află ce te motivează în viață, găsește-ți și exprimă-ți vocea! Însă odată ce ți-ai descoperit-o, nu uita să muncești din greu pentru a te menține *on air*. Altfel, riști să nu reprezinți altceva decât *white noise*.

Diana

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

ANGEL
MUSE
The new fragrance you will #HateToLove
MUGLER
DISCOVER MORE AT MUGLER.COM

Dragă Cosmo

Femei de carieră

Numărul de aprilie a fost precum o explozie de culoare și voie bună. Citindu-l, m-am simțit imediat energizată. Mi-a plăcut mult reportajul cu Mădălina Dorobanțu. Este unul dintre designerii autohtoni talentați, iar creațiile ei îmi aduc mereu zâmbetul pe buze. Am fost entuziasmată să aflu cum și-a început Mădălina cariera și care sunt sfaturile pe care le-ar oferi unor tineri designeri aflați la început de drum. Îți mulțumesc pentru acest număr fantastic, care m-a umplut de energie și bună dispoziție. - ADELINA

Studii sau job?

Citesc COSMO cu mare drag în fiecare lună. Articolul „Merită să renunți la studii pentru un job cool?" mi s-a potrivit ca o mănușă pentru că sunt studentă în anul I și de curând m-am angajat. Îmi era foarte greu să jonglez cu ambele, dar articolul vostru mi-a redat încrederea că pot reuși și că este necesar pentru viitorul meu să-mi continui studiile, dar și să vânez un job bun. - GABRIELA

Decizii&regrete

M-a intrigat articolul „Merită să renunți la studii pentru un job cool?" pentru că, la rândul meu, fac parte dintre acele persoane care au renunțat la studii pentru un job destul de bine plătit. Nu m-am gândit nici măcar o clipă la repercusiunile pe care ar putea să le aibă această decizie, însă timpul a avut grijă să-mi arate cât de mult am subestimat acest aspect. Prin urmare, după mai bine de 6 ani, m-am văzut nevoită să-mi reiau studiile pentru a putea evolua profesional. Privind în urmă, consider că o astfel de hotărâre trebuie gândită foarte bine și trebuie luate în calcul toate variantele. Te felicit pentru conceperea unor astfel de materiale, menite să ne îndrume în direcția corectă. - CLAUDIA

Întrebări sensibile

Mi-au plăcut toate articolele ediției de aprilie, dar de departe cel care m-a cucerit a fost „Răspunsurile COSMO la marile întrebări ale vieții". Cu toate că astfel de răspunsuri găsesc în fiecare număr COSMO, m-am bucurat să descopăr un articol dedicat unora dintre cele mai frecvente, sensibile și apăsătoare întrebări existențiale. L-am citit pe nerăsuflate și am avut grijă să-mi însușesc învățămintele din spatele rândurilor care mi-au plăcut atât de mult. Îți mulțumesc pentru spontaneitatea și prospețimea de care dai dovadă de fiecare dată! - RAMONA

Despre toleranță

Articolul „O lume care se transformă" mi s-a părut a fi unul dintre cele mai interesante și realiste. Mă bucur că încă o dată ne aduci în vedere anumite frânturi din viața reală, pe care multă lume are tendința să le ascundă sub preș. Acum aproximativ două luni, când biserica ortodoxă milita împotriva căsătoriilor între persoane de același sex, mi-am exprimat indignarea pe o rețea de socializare. Îți mărturisesc că au fost persoane care au rezonat cu gândurile mele, însă au fost și oameni care m-au acuzat pentru că sprijin o asemenea cauză, ba chiar că aș avea eu însămi altă orientare sexuală. Acela a fost momentul în care am realizat cu tristețe că România mai are încă mult de recuperat la capitolul evoluție și toleranță. - DACIANA

PREMIU luna mai

Scrie-ne părerile tale despre numărul nostru de mai și te premiem cu uleiul autobronzant Marula SPF 50 Self-Tanning Oil, de la Vita Liberata, ulei uscat pentru corp care bronzează instant și protejează în același timp pielea de radiațiile UV. Protecția înaltă îți oferă beneficii anti-aging, în timp ce combinația de uleiuri naturale și extractul de castravete hidratează și conferă pielii un aspect radios, sublim. Premiu oferit de Sephora.

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite! Atenție: impresiile tale despre COSMO mai ar putea fi publicate în ediția de iunie dacă ajung la noi până la data de 16 mai. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

STRĂLUCIREA INCREDIBILĂ ÎNCEPE ÎN SALON

Sistem de îngrijire a părului în 3 pași, pe bază de zahăr, pentru de 3 x mai multă strălucire*

NOU

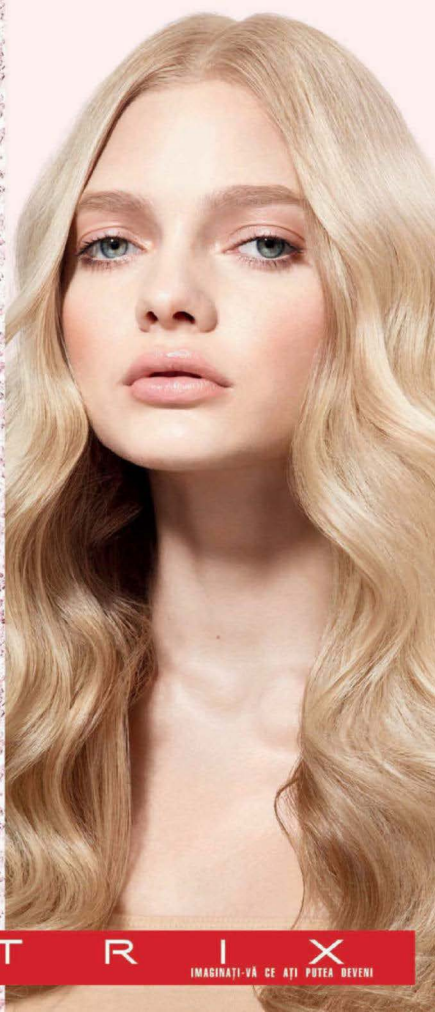
BIOLAGE
SUGAR
SHINE
SYSTEM

Sistemul în 3 pași:

1. EXFOLIERE: cu ajutorul scrub-ului din cristale de zahăr.
2. RECONSTRUCȚIE: șamponul și balsamul redau strălucirea naturală a părului.
3. FINISARE: spray iluminator pentru laminare strălucitoare.

Produsele Biolage Sugar Shine se pot găsi exclusiv în saloanele partenere Matrix.

*Prin folosirea sistemului complet Sugar Shine: șampon, balsam și spray iluminator comparativ cu folosirea unui șampon fără balsam.



MATRIX
IMAGINAȚI-VĂ CE AȚI PUTEA DEVENI

CosmoQUIZ

Scarlett Ingrid Johansson

CEL MAI CIUDAT LUCRU DIN POȘETA MEA:
O suzetă

PRIMA VEDETĂ DE CARE M-AM ÎNDRĂGOSTIT:
Patrick Swayze!!

CEA MAI TARE GREȘEALĂ PE CARE AM LUAT-O:
decizie
Să mă mut la Paris

CEL MAI BUN TRUC DE FRUMUSEȚE PE CARE L-AM PRIMIT:
Lasă-ți tenul în pace!

ORICÂT DE PONOSIT ȘI DE VECHI AR FI, N-O SĂ-MI ARUNC NICIODATĂ:
Ursulețul de pluș

DUPĂ PĂREREA MEA, CEL MAI SEXY LUCRU LA UN BĂRBAT E:
Încrederea

PRIMUL MEU SĂRUT A FOST:
Oribil

ADOR:
Brânza feta

COCKTAILUL PREFERAT:
Pina colada

Dragi cititoare COSMO, Nu uitați să votați. Cu dragoste, Scarlett

JACHETĂ ȘI PANTALONI, Anthony Vaccarello. SUTIEN, Calvin Klein. CERCEI, COLIER ȘI INEL, Jamie Wolf. INEL (pe inelarul stâng), din garderoba personală a lui Scarlett.

FOTO: JAMES WHITE, GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK
TEXTURĂ © ADOBE STOCK/ RICHARD DUDIC

O·P·I

#1 SALON BRAND WORLDWIDE

până la 10 zile de strălucire ca de gel

îndepărtare ușoară

INFINITE SHINE

Manichiură cu finish ca de gel

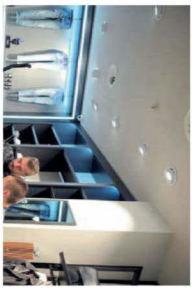
Rezistență de până la 10 zile
Manichiură în 3 pași
Îndepărtare precum lacul de unghii obișnuit
Acum disponibilă în 27 nuanțe.

#InfiniteShine
OPIRomaniaOfficial
OPI_ROMANIA

SERIA NINETY BY VOLVO

Volvo Cars își completează seria „90" cu două noi modele: S90 și V90, iar acestea au fost prezentate joi, 14 aprilie, în exclusivitate, în cadrul unui eveniment special dedicat clienților și reprezentanților media.

Seria NINETY este dovada procesului de transformare continuu prin care trece brandul suedez din dorința constantă de a veni în întâmpinarea clienților cu modele adaptate celor mai noi și inovatoare tehnologii. S90 și V90 se alătură modelului XC90, lansat în 2015. Anul trecut, doar pentru XC90 s-au solicitat 88.000 de precomenzi în toată lumea, demonstrându-se astfel interesul ridicat al clienților pentru noua direcție adoptată de Volvo în materie de design și tehnologie.



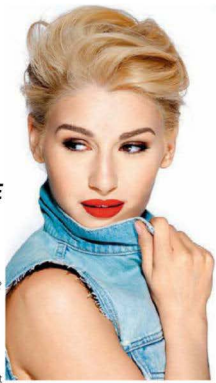
DIESEL PREZINTĂ „DENIM MASTER STUDIO"

Începând cu această primăvară, esența Diesel se traspune în Denim Master Studio, un serviciu special de personalizare pentru clienții Diesel. Sub semnul reputației de a fi maeștrii supremi în materie de denim și artizani ai detaliilor couture, Diesel le oferă clienților oportunitatea de a-și individualiza piesele denim cu tinte și patch-uri exclusive. Denim Master Studio, utilajul poziționat în magazinele de top de pe marile piete, îmbină pasiunea excepțională pentru inovație cu dorința clienților pentru originalitate. Magazinele participante vor avea un spațiu dedicat cu mașinăria de personalizat Diesel. Opțiunile includ tinte și patch-uri de diferite forme și dimensiuni, Diesel style. #DieselDenim #DieselDenimMasterStudio

CRISTALLINI A LANSAT NOUA COLECȚIE SPRING/SUMMER 2016

Intitulată „Bloom", colecția este o interpretare unică a eleganței naturale, în contextul unui design modern, dar romantic, asociat texturilor prețioase de inspirație florală, o veritabilă celebrare a feminității. Irezistibila alură romantică, potențată de culori pastel precum aqua, lavandă, coral și bleu celebrează frumusețea, senzualitatea și farmecul delicat al femeii. Siluetele învăluite în cele mai fine și rafinate dantele importate din Franța și Italia, broderii aplicate manual, paiete și flori tridimensionale tăiate cu laser plutesc aproape eteric în voaluri de tul și mătase naturală. Descoperiți mai multe pe: *shop.cristallini.com*

ÎNCEARCĂ NOUL RUJ-MOUSSE CU FINISARE MATĂ *THE ONE LIP SENSATION MAT & MOUSSE* DE LA ORIFLAME



Combină textura aerată a unui MOUSSE cu o finisare MATĂ și ce obții? Culoare super-intensă și BUZE SENZAȚIONALE! Ruj lichid cu o formulă aerată, o finisare netedă și catifelată, în 10 nuanțe uimitoare. Cu grad ridicat de acoperire, nu trece neobservat chiar și de la distanță. Infuzat cu ingrediente de îngrijire și reconfortare, stinge setea buzelor. Stârnește garantat invidia. 5 ml – 39,90 lei

The BUZZ

VEDETE, OPINII, TENDINȚE

Scary, Sporty, Baby, Ginger și (poate) Posh Spice plănuiesc să-și sărbătorească aniversarea de 20 de ani de la lansarea primului lor single, *Wannabe*, cu un turneu internațional de proporții.

Ah, Bridget Jones, tu ne-ai învățat să fim femei. Cu aventurile tale haioase am crescut și cu tine am plâns în pernă după fiecare dezamăgire amoroasă. Acum te-ai făcut mare și noi la fel. Și abia așteptăm episodul 3 al seriei, *Bridget Jones Însărcinată* (premiera în septembrie).

THE 90s ARE BACK!

Scoate-ți de la naftalină cizmele de cowboy și deschide o sticlă de sifon – anii '90 s-au întors. La două decenii după supremația Spice Girls și rolul lui Will Smith în *The Fresh Prince of Bel Air*, o grămadă de show-uri TV, filme și muzicieni care au dominat topurile la vremea respectivă s-au hotărât să ne recâștige atenția.

Zac Efron și The Rock fac un nou film *Baywatch* (fără Pamela Anderson, dar cu o tipă și mai mișto – Priyanka Chopra). Sperăm că au păstrat măcar costumele alea de baie roșii, extreeem de decoltate. Ar fi o revenire bineme-ritată.

Craig David, unul din-tre cei mai sexy cântăreți de R'n'B ai anilor '90 (Doamne, bine că a trecut moda cu ciocul ăla subțire, horror!), revine anul acesta cu un nou album, pe care-l descrie ca fiind o revenire la rădăcini, adică la muzica și stilul anilor '90. Dacă e doar muzica, și nu e și stilul de tunsoare a bărbii, suntem OK.

Pune de cafea și pregătește-te pentru un nou torent de referințe din muzica pop, cel mai vorbăreț duo mamă-fiică al anilor '90 – Lorelai și Rory Gilmore – revin pentru un nou sezon *Fetele Gilmore*. Se pare că ideea le-a venit după petrecerea de reu-niune de 15 ani, anul trecut în iunie. Mulțumim, Netflix!

FOTO: GETTY IMAGES, IMAGE FORUM, RO IMAGE.
Text: Roxana Dobrita

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

1. OBȚINE MANICHIURA PERFECTĂ cu noul lac de unghii Chanel Le Vernis Rouge Essentiel, o formulă recent updatată ce conține bioceramică și ceramide care îmbunătățesc calitatea unghiilor.

2. LINIEVEȘTE PE TERASĂ cu stil! Alege un șezlong jucăuș din linia creată de Marimekko pentru Target. (299 lei, target.com)

3. **PROTEJEAZĂ-TE TOT TIMPUL.** SPF365, colaborarea dintre COSMOPOLITAN și Olay, îți amintește să folosești cremă cu protecție solară 24/7, 365. Crema de zi New Regenerist, 103 lei, îți face viața mai ușoară.

4. PE 27 APRILIE, QUEEN BEE își începe cel mai recent turneu mondial. În vară ajunge și în Europa, așa că dacă ai drum prin Londra pe 2 sau 3 iulie, ia-ți bilet.

5. SALUTĂ PRIMĂVARA. Noua linie de ochelari de soare de la Swatch are modele atât de drăguțe, încât vei vrea să-i porți și când plouă. (296 lei)

6 **NOUA COLECȚIE DE PĂLĂRII KRISTINA DRAGOMIR,** alcătuită în mare parte din piese unicat, reconfigurează formele clasice ale pălăriei folosind tehnici de transpunere tridimensională în material ceramic, porțelan, bronz și sticlă. Inovativ!

7. INSIDE FASHION COMPETITION, organizată de YKK, renumitul producător mondial de fermoare, îi adresează studenților facultăților de Artă, Design și Textile, a ajuns la cea de-a treia ediție. Tema din acest an este Costumul de Samurai, iar pe 17 mai se vor alege câștigătorii în cadrul Galei Inside Fashion. Intră pe *insidefashion.ro* și vezi finaliștii!

FOTO: PR, NIMKO LAMERE, BEN ROLDSTEIN/STUDIO D, SWATCH, GETTY IMAGES, INTERSCOPE RECORDS, RCA RECORDS, TARGET; ROXANA SIMIONE
TEXT: ROXANA SIMIONE

8

PARFUM INTENS. **în 1958, un restaurant din New York a interzis parfumul Dior Poison, pe motiv că mirosea prea intens. Astăzi, sora și mai parfumată a acestuia, Poison Girl, promite să dea din nou dureri de cap *chef*-ilor cu nas fin – dar în cel mai bun sens!**

11. HOT DUDES READING! o pagină de Instagram pe care probabil ai intrat de mai multe ori, dar ceea ce poate nu știi e că acum există și o carte despre asta.

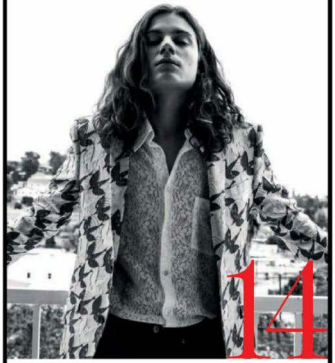
12. NECK CONTOURING. Ce promite? Să-ți ofere un gât mai subțire și mai grațios pentru momentele când porți părul prins. Ce oferă în realitate? Toate cămășile și tricourile tale albe vor fi distruse.

13. ART SAFARI se va desfășura între 5 și 15 mai la Pavilionul de Artă București. Ai șansa să vizitezi peste 50 de galerii de artă, unde poți admira lucrări semnate de peste 800 de artiști. Expoziția centrală este dedicată sărbătoririi centenarului mișcării Dada.

9. THE CODE, cel mai avansat program de detoxifiere pentru corp și minte, își desfășoară cea de-a cincea ediție în perioada 12-18 mai la Fundătica – Rucăr Bran. Timp de 7 zile, beneficiezi de cel mai curat aer din România și de un program complet de nutriție, metabolism și antrenamente sportive.

10. APROPO DE DETOXIFIERE, ajută-ți și tenul cu noua spumă de curățare cu spanac și ceai verde de la Origins (140 lei, origins.com)

17. ÎNTOARCE CAPETE cu o geantă din colecția #HappyMe, creată de **Laura Ciaru în colaborare cu Happytude by Oana Botezatu.**



14

Børns

După o singură audiție a albumului său de debut, *Dopamine*, te vei îndrăgosti de acordurile sale electro și techno.

DESPRE NUMELE ALBUMULUI: **„Dopamina e un produs chimic care stă la rădăcina multor adicții. Albumul este despre acele momente când visezi la cineva, deși nu-ți este aproape. Dacă ar trebui să-l descriu în câteva cuvinte, aș spune că e despre iubirea care se joacă cu mintea ta.“**

PRIMUL CONCERT: **„Aveam 8 ani și am mers cu ai mei la un concert Yanni. Nu pricepeam ce se întâmplă, mă uitam la ei uimit, cum îi zboară părul în vânt în timp ce cântă la un pian imens.“**

FILMUL ROMANTIC PREFERAT: **„*Amélie*. Yann Tiersen e compozitorul meu preferat.“**

COLABORARE DE VIS: **„Mi-ar plăcea să lucrez cu Quincy Jones. Dar și o piesă cu The Roots ar fi foarte tare.“**

SUPERPUTERE: **„Să pot să-mi trag fermoarul fără să-mi folosesc mâinile.“**

15

GWEN STEFANI. **După zece ani fără album (și suficient material pentru mai multe), Gwen revine cu *This Is What The Truth Feels Like*.**

16

ZAYN. **Lansându-se solo, a supărat fanii One Direction. *Mind of Mine* este un hibrid între un pop sexy cu acorduri de R&B.**

18. OANA CUZINO a lansat DOC.ro, o platformă unde vei găsi tot ce te interesează în materie de sănătate și lifestyle și unde vei putea primi răspunsuri pe loc de la experții DOC, care sunt specializați în domenii dintre cele mai diverse, de la dermatologie până la cardiologie și chiar oncologie.

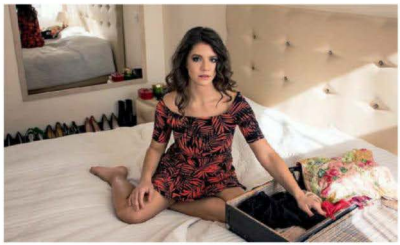
19

SUNDAY GIRL, colecția de primăvară/vară 2016 **MANURI**, se îndepărtează de notele minimale de alb, negru și gri și introduce o infuzie subtilă de pasteluri. Adorăm rochia galben pai, din mătase naturală!

20. CREEAZĂ-ȚI UN LOOK DE HOLLYWOOD chiar la tine acasă, cu noua perie rotativă Rowenta Brush Activ' Volume & Shine, un accesoriu must have care usucă și coafează în același timp.

Vulnerabilitățile ADEI CONDEESCU

În *Dincolo de calea ferată*, cel mai recent film al **Adei**, facem cunoștință cu imaginea ei de femeie alpha, al cărei principal atu este o feminitate vulnerabilă și vulnerabilizantă pentru sexul opus. Motivul pentru care rolul ei este atât de credibil? Așa e **Ada** în realitate.



COSMO: Care este povestea devenirii tale ca actriță?
Ada: Știu că eram mică și pozam și îmi plăcea la nebunie, mul mai mult decât acum. Țin minte că Florin Zamfirescu i-a spus mamei că la ce privire am, ar trebui să mă fac actriță. Apoi s-au întâmplat lucruri care m-au dus cumva pe drumul ăsta. Am făcut o piesă de teatru pe care am jucat-o și la festivalul de teatru de la Sfântu Gheorghe, apoi un film de TV pentru Franța și încet, încet am început să nu mă văd făcând altceva decât meseria asta.

COSMO: Care sunt ingredientele care te fac pe tine o actriță bună?
Ada: Cred că mai sunt câteva pe care încă nu le știu, dar naturalețea, transformarea și lejeritatea cu care pot intra într-o poveste sunt atuurile de care am auzit cel mai des.

COSMO: Te-ai lăsa vreodată de actorie? Și dacă da, pentru ce?
Ada: Niciodată. Îmi place însă fotografia foarte mult și lucrez de câțiva ani în zona asta.

COSMO: Dacă un regizor de la Hollywood te-ar ruga să joci într-o continuare a *50 Shades of Grey*, ai accepta? Cum l-ai aborda rolul?
Ada: Cred că aș accepta rolul din mai multe motive. Cine ar fi nebun să rateze șansa de a lucra cu David Fincher, de exemplu? Iar în ceea ce privește rolul, aș face exact ceea ce fac pentru fiecare rol, în primul rând aș găsi parcursul potrivit de lucru pentru un astfel de personaj și poveste, iar apoi procesul firesc pentru orice construcție.

COSMO: Care e genul de cinematografie care te pasionează cel mai mult?
Ada: În general, îmi plac poveștile, îmi place să simt personajele și filmele care te poartă într-o lume specială, unde uiți că acea realitate nu îți aparține și plutești odată cu întâmplările. E adevărat că mă uit mai mult la filme de autor, dar ador filmele comerciale bune. Privesc cu poftă filme horror și thrillere unde Tommy Lee Jones și Denzel Washington sunt minunați. Mă emoționează să revăd *Once upon a time în Anatolia* sau *La Grande Bellezza*.

COSMO: Crezi că un actor e „liber" atunci când joacă?
Ada: Nu știu, dar eu da. Și nu doar în momentul când sunt pe set, dar și în perioada respectivă și chiar și după. E o adrenalină care devine din ce în ce mai puternică pe tot parcursul tumării unui film.

COSMO: Cum te întorci la realitate după un rol?
Ada: Cu greu, recunosc. În momentul când filmările se închid, adrenalina dispare cu totul și se așterne liniștea. Când termini un spectacol sau un film, ești gol. E parte din meseria de actor să înveți să controlezi acest gol și să te repui pe linie.

COSMO: Personal, în ce feluri te-a ajutat meseria de actriță?
Ada: Cred că m-a ajutat să văd lucrurile mai relaxat, să mai scap de fricile pe care le-am acumulat în timp. M-a făcut să am mai multă încredere în mine și poate să-mi înțeleg mai bine rostul și ce am eu de dăruit pe aici.

COSMO: Te-ai simțit vreodată vulnerabilă în fața camerei?
Ada: Au fost câteva momente concrete, da, dar sunt mai puțin importante față de vulnerabilitatea generală pe care o ai când lucrezi. Cu timpul, însă, ceva se întâmplă și simți că ăsta e jobul tău: să fii vulnerabil și să dăruiești emoție oamenilor.

COSMO: Spune-ne mai multe despre rolul din *Dincolo de calea ferată*. Ce-l face special față de restul?
Ada: Este rolul unei femei mature, care simte că se află în fața unei decizii pe care trebuie să și-o asume cât mai repede, indiferent care e aceea. A fost prima dată când am avut de jucat asta și a fost cu adevărat special. Pentru Monica, personajul interpretat de mine, feminitatea e un atu de care se folosește pentru a fi sigură de drumul ei mai departe.

COSMO: Crezi că orice film ar trebui să aibă o morală?
Ada: Nu, nicidecum. Vorba lui Hitchcock, „Relax, it's just a movie!"

FOTO: ARHIVĂ PERSONALĂ. Text: Roxana Dobrițoiu

REVALID® – SWISS HAIR REPAIR SYSTEM.
DISPONIBIL DOAR ÎN FARMACII.

Păr lipsit de vitalitate? Oferă-i părului tău tot ce are nevoie! Luptă împotriva căderii părului, cu șamponul și balsamul revitalizant, masca reparatoare sau tonicul energizant cu cofeină! Revalid® – fortifică părul, lăsându-l moale, strălucitor și mătăsos! **www.revalid.ro**

REVALID®
SWISS HAIR REPAIR SYSTEM

WE ♥ MIRCEA EREMIA!

„DRAGOSTEA DOARE" ESTE CEL MAI RECENT SINGLE AL LUI MIRCEA EREMIA ȘI TARE NE PLACE! MIRCEA FACE PARTE DIN VALUL FRESH DE ARTIȘTI COOL CARE AU UN MESAJ FERM DE TRANSMIS – ACELA CĂ TINEREȚEA NU ESTE O ETAPĂ SUPERFICIALĂ A VIEȚII, CI UN MOMENT EXTREM DE BUN PENTRU A SPUNE LUCRURILOR PE NUME. NE PLACE DE MIRCEA PENTRU CĂ E CU CAPUL PE UMERI ȘI PROMOVEAZĂ MESAJE ACTUALE ȘI CORECTE TINERILOR DIN GENERAȚIA SA. COSMO A STAT DE VORBĂ CU EL DESPRE FLIRT, SOCIAL MEDIA ȘI... FETE ÎNDRĂZNEȚE.

Ce diferențe simți că există între flirtul în viața reală și cel din mediul virtual?

Sincer să fiu, optez pentru flirtul în viața reală. Pot observa mult mai multe detalii care mă pot ajuta să îmi dau seama de foarte multe lucruri despre fata respectivă. Flirtul în online mi se pare deja puțin de copilași, este mult mai elegant să discuți ceva formal și după să ieșiți undeva, poate există puțin mister.

Care crezi că este cea mai frecventă greșeală pe care o fac tipii, dar și fetele, atunci când flirtează online?

Sunt sigur că greșeala comună pe care o fac atât fetele, cât și băieții este de a-și „fabrica" o imagine care nu este întotdeauna reală, o imagine care în momentul în care intervin emoțiile cunoașterii unei noi persoane se poate distruge imediat. Cum spuneam și mai sus, în online nu poți vedea sau trăi emoțiile, majoritatea persoanelor au, să zic, curajul de a spune orice pe internet.

Care este cea mai surprinzătoare replică din partea unei fete cu care ai fost abordat în social media?

Bineînțeles că cele mai îndrăznețe replici care mi-au fost servite au fost dacă îmi doresc să încerc lucruri cu respectivele domnișoare. Țin să dau un mic sfat cititoarelor, și anume, să nu accepte astfel de propuneri, în care să se avânte foarte ușor. Pot intra în mari probleme. Întotdeauna contează mult mai puțin câteva minute de plăcere.

Care crezi că sunt cele mai importante reguli de politețe în social media?

Cred că politețea în zilele noastre este din ce în ce mai greu de întâlnit și în viața reală. Nu știu, probabil nu există niște reguli sau, dacă există, sunt aceleași ca și în real life. Cea mai importantă regulă este să nu bagi în seamă o persoană care te deranjează – de obicei, indiferența supără orice om.

FOTO: PR
Text: Dana Ruxandra Pangha

GUERLAIN
L'HOMME IDÉAL
NOUA APĂ DE PARFUM
L'HOMME
IDEAL
GUERLAIN
GUERLAIN.COM
#LHOMMEIDEAL

În fiecare lună îți prezentăm aici o femeie celebră, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista lunii" pe **cosmopolitan@burda.ro**!

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

KEIRA KNIGHTLEY

Actrița **Keira Knightley** ia regulat o poziție vocală în lupta pentru egalitatea între sexe, autoidentificându-se cu mândrie cu mișcarea feministă. E incisivă în interviuri, luptând pentru un mai bun tratament al femeii în entertainment, fie că-i vorba despre rolurile disponibile pentru femei sau de modul cum e prezentat în reviste corpul feminin.

NU RETUȘĂRII IMAGINILOR

Acum doi ani, în noiembrie, a protestat împotriva felului cum trupurile femeilor sunt modificate în Photoshop pozând topless pentru *Interview Magazine* – cu o singură condiție: ca imaginea ei să nu fie retușată. Chestia asta a fost atât pe placul celor care susțin campania #freetheniпple, dar a și tras un semnal de alarmă în ceea ce privește respectul pe care societatea îl datorează corpului femeii, așa cum îl are în mod natural. „Gradul de manipulare a imaginii femeii a atins cote alarmante. Fie că-i vorba despre reviste, fotografii de paparazzi sau postere de film, nimeni nu mai transmite mesajul sănătos – anume, că nu contează ce forme ai", a spus ea într-un interviu pentru revista *Time*.

NU STANDARDULUI DUBLU

Keira nu a ezitat să sublinieze în mai multe ocazii că femeile primesc adeseori roluri mai submisive sau mai domestice, care le hipersexualizează, în timp ce bărbații primesc roluri de eroi sau de lideri. Acesta este unul dintre motivele pentru care s-a văzut nevoită să refuze mai multe roluri. „Am refuzat să joc în filme care promovau o sexualitate exacerbată sau prea multă violență în jurul personajului feminin și asta pentru că mie, personal, mi se părea nejustificate. Asta nu înseamnă că nu sunt filme tari despre sex și violență, dar de multe ori sunt gratuite când vine vorba despre rolurile feminine. Nu i-ai cere unui tip să joace astfel de roluri. Nu mi se pare corect", a explicat ea într-un interviu pentru Net-A-Porter.

GREU SĂ FII FEMEIE...

„INITIAL, JOE WRIGHT NU A VRUT SĂ MĂ LASE SĂ JOC ÎN *MÂNDRIE ȘI PREJUDECATĂ* PE MOTIV CĂ-S PREA... DRĂGUȚĂ."

În plus, Keira este extrem de vocală și în ceea ce privește paradigma tradiționalistă care spune că femeile pot portretiza doar personaje care se luptă cu probleme legate de relații și familie, niciodată de carieră. Argumentul ei? Majoritatea rolurilor feminine par scrise de bărbați la vârsta a doua. „Unde sunt poveștile centrate pe roluri feminine? Unde sunt regizorii, scenariștii femei? E o lipsă de echilibru crasă. Și da, și faptul că o femeie câștigă mai puțin pentru un film decât un bărbat e important, dar pe mine mă îngrijorează mai tare faptul că vocile feminine nu se fac auzite. Poate ar trebui să mi pun eu pălăria de producător dacă vreau povești inspiraționale cu personaje feminine interesante și complexe. Și chiar aș face-o, dacă nu aș fi așa de leneșă...", a spus ea într-un interviu pentru *LA Times*.

FOTO: SPLASHNEWS
Text: Roxana Dobrin

Redescoperă-ți încrederea!

Crema antirid cu Q10 hidratează și pătrunde rapid în piele pentru o protecție optimă a pielii împotriva agresiunilor externe.

Datorită coenzimei Q10 și a acidului hialuronic, aceasta reduce apariția unor noi riduri prin favorizarea sistemului regenerator al celulelor bazale ale pielii. Vitamina E vă protejează pielea împotriva îmbătrânirii premature și îi va reda strălucirea și fermitatea.

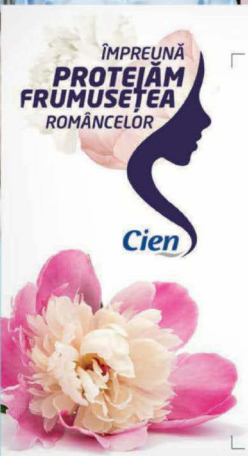
Recunoaștere internațională

Crema Cien antirid cu Q10 a trecut cel mai dificil test, cel al consumatorarelor multumite.

În urma unui test realizat în 2014 în Italia*, crema Cien antirid cu Q10 și-a demonstrat eficiența antirid și capacitatea de hidratare în comparație cu 14 alte creme de marcă din categoria cremelor hidratante și cremelor antirid care au făcut obiectul testării.

În 2015, crema Cien antirid cu Q10 a primit recunoașterea "Les Victoires de la Beauté", în Franța. Cremele au fost testate și aprobate de către un juriu format exclusiv din consumatoare.

Te invităm și pe tine să încerci cremele Cien Q10, să te convingi singură de eficiența lor.



*Sursă: surprize.lidl.ro/cien

Prețuri exprimate în LEI cu TVA. Produse valabile în limita stocului disponibil.

EDUCAȚIE

1994-1998
Colegiul național „A.I. Cuza", secția matematică/informatică

1998-2003
Facultatea de Drept Galați

2008-2009
Cursuri de design interior și vestimentar

CARIERĂ

2003-2012
Manger Arco Design

2012 – prezent
Owner & Designer MAGNETIQ

CUM AM AJUNS...

OWNER & DESIGNER MAGAZINE DE ACCESORII

Adina Cioroiu, femeia din spatele lanțului de magazine de încălțăminte și genți Magnetiq, are multe să te învețe din punct de vedere profesional. Strategia ei de business, cea care a ajutat-o să ajungă până aici cu o ușurință rar întâlnită, e solidă și, din fericire, a fost de acord să ne destăinuie câteva dintre secretele ei.

Cum ai ajuns să faci design de accesorii – genți și pantofi? Care e procesul din spate? Magnetiq a pornit din pasiunea pentru accesorii – îmi plac genții și pantofii. În timp, am identificat anumite nevoi pe aceasta nișă, referitoare la modele, dimensiuni, forme, combinații de culori. Vreau să ofer femeilor ceea ce eu mi-aș dori să port. Am început cu genții, ulterior am decis să lărgesc gama de produse și să creez articole care să vină în întâmpinarea nevoilor clienților.

Acum deții un lanț de magazine în mai multe orașe importante din țară, bănuiesc că nu e ușor să ții pasul cu toate. S-a schimbat ceva în comportamentul tău de business pe măsură ce ai început să te extinzi? Da, orice nou magazin deschis atrage un cumul de noi provocări. Avem un magazin în Galați – unde am valorificat producția pentru prima dată, ne-am extins în Brașov, Constanța și București. Comportamentul de business derivă, evident, din cerere. Oferta este mereu adaptată. În mare parte, necesitatea clienților este aceeași, dar nu putem folosi același comportament în toate cele patru orașe în care funcționăm. Cerințele sunt diferite pentru că și femeile sunt ușor diferite în ținută și abordare.

Care sunt cele mai mari provocări profesionale de care te lovești zilnic? Păstrarea unui ritm constant pe piață, a calității produselor oferite, adaptarea la tendințe. De asemenea, o mare provocare o reprezintă munca cu oamenii, înțelegerea particularităților acestora. Din păcate, România nu mai are școlile de meserii de altădată, sunt din ce în ce mai puține persoane pregătite în acest domeniu, iar forța de muncă e o problemă majoră.

Ce sfaturi i-ai da cuiva care se află la început de drum și vrea să își deschidă o afacere în domeniul designului și producției de genți și pantofi? Pe antreprenori îi sfătuiesc să se încarce cu multă răbdare și dorință și să se înconjoare de o echipă de oameni profesioniști.

Care e cea mai mare calitate pe care ar trebui să o aibă cineva ca să poată să facă ce faci tu? Determinarea e o calitate esențială. E un drum anevoios, plin de provocări și într-o continuă schimbare, însă satisfacția de a-ți vedea produsele purtate cu plăcere de femei face ca toată munca să fie răsplătită.

Care sunt lucrurile pe care le ieși în considerare în primul rând atunci când lucrezi la modele noi de genți/pantofi? Totul trebuie să fie în pas cu tendințele actuale pentru acel sezon. Participarea la marile târguri în domeniu ajută foarte mult, însă totul trebuie adaptat specificului clientelei noastre.

Mai ai timp și de viață personală? Cum separi lucrurile astfel încât să ai o viață împlinită din toate punctele de vedere? Totul depinde de buna coordonare a timpului. Trebuie să recunosc că am uneori momente când mă fură munca, însă încerc să păstrez un echilibru.

Ce îți spui atunci când te trezești dimineața? Sunt un om al acțiunii, nu sunt neapărat un om al vorbelor.

Cum arată o zi de muncă pentru tine? Nicio zi nu seamănă cu alta. Și asta e senzațional. Orice dimineață începe cu stabilirea priorităților, fie că e vorba despre întâlniri de business, creație, flux tehnologic, vânzări directe sau online (*www.magnetiq.ro*), și se termină întotdeauna cu o proiecție a zilei ce urmează.

FOTO: CIPRIAN NEGULAI
Text: Roxana Dobrin

PREGĂTEȘTE-TE SĂ STRĂLUCEȘTI!

O ținută care îți dă energie, rujul care îți oferă un zâmbet impecabil și discursul pregătit cu atenție… Ești gata pentru cea mai importantă întâlnire a săptămânii, cand știi că toată lumea va fi cu ochii pe tine, dar și pe mâinile tale.

Nu uita să începi cu o strângere de mână convingătoare și să vorbești (și) cu mâinile: atunci când gesticulezi, îți pui ordine în gânduri cu mai multă ușurință și ești mai puțin ezitantă. Din când în când folosește gesturi largi și îndreaptă-ți palmele către interlocutor: vei transmite mesajul că nu ai nimic de ascuns. Dacă ești așezată, gesturile făcute la nivelul taliei te vor ajuta să fii percepută ca o persoană credibilă.

Atunci când livrezi un discurs mai lung, folosește regula "karate hand in a fish bowl". Imaginează-ți că în fața ta este un acvariu dreptunghiular în dimensiunile căruia trebuie să te încadrezi cu gesturile. Degetele mâinilor trebuie să fie drepte și lipite.

Pentru că mâinile tale sunt tot timpul în centrul atenției, ai nevoie de o manichiură impecabilă, care va funcționa exact ca o carte de vizită. **AVON Gel Shine**, noua colecție de lacuri de unghii în culori stralucitoare și rezistente, cu aspect de gel, este aliatul tău în momente în care fiecare gest pe care îl faci spune ceva despre tine.

- Culoare intensă dintr-o singură aplicare
- Nu necesită folosirea lămpii UV
- Se îndepărtează ca un lac obișnuit
- Fixarea de durată este asigurată de noul **top coat Gel Shine.**

Comandă acum pe www.avon.ro

Schimbă lumea prin frumusețe

AVON

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

COSMO GUY

JAMES NORTON

Un actor care poate să facă până și un psihopat să arate sexy merită toată atenția noastră.

MINI CV

Orașul natal: Malton, Yorkshire

Rolul care l-a făcut faimos: Tommy, psihopatul sexy din *Happy Valley*.

Detaliu ciudat: Tatăl lui James, Hugh, apare adesea ca extra în serialele în care joacă acesta.

Încă un detaliu ciudat: Primul lui contact cu actoria a fost în cadrul unei competiții de mimă din timpul școlii, când a interpretat-o pe Gwen Stefani.

ÎNTÂLNIRI RATATE

„Am exagerat la un moment dat după o primă întâlnire. Pentru că tipa mi-a zis că-i place să pescuiască, m-am dus să cumpăr undițe, licență de pescuit, ingrediente pentru picnic și câteva sticle de prosecco. Ea a prins trei pești, eu niciunul. Din nefericire, nu am ajuns apoi la mine acasă ca să gătim peștele."

ZILE FERICITE

„Îmi place apartamentul meu, îmi place să gătesc și-mi iubesc prietenii, așa că atunci când îi adun pe toți la o cină la mine sunt foarte fericit."

DESPRE ALCOOL

„Pot să mă fac de râs destul de ușor. Mă trezesc după o noapte de băut și-mi zic: «Oh, Doamne, ce naiba am făcut?» Mă apuc să analizez toată seara. De la bere fac cel mai rău."

ULTIMA DATĂ CÂND AM PLÂNS

„După Globurile de Aur, m-am lăsat dominat de o depresie destul de puternică. Așa e L.A.-ul, când te ridică, când te coboară. M-am super-distrat la eveniment, dar cred că o combinație de schimbare de fus orar, singurătate și mahmureală mi-a pus capac. În general sunt bine, nu știu ce am pățit atunci."

DESPRE DRAGOSTE

„Cel mai mult mă asemăn cu Sidney, vicarul pe care îl interpretez în serialul *Grantchester*. Amândurora ne place viața bună: jazz, un pahărel și o țigară. Exceptând faptul că e vicar, seamănă la perfecție cu mine. Îi place să se îndrăgostească și să trăiască viața din plin."

FOTO: REX FEATURES. Text: Roxana Dobrito

BENVENUTI

www.benvenuti.ro

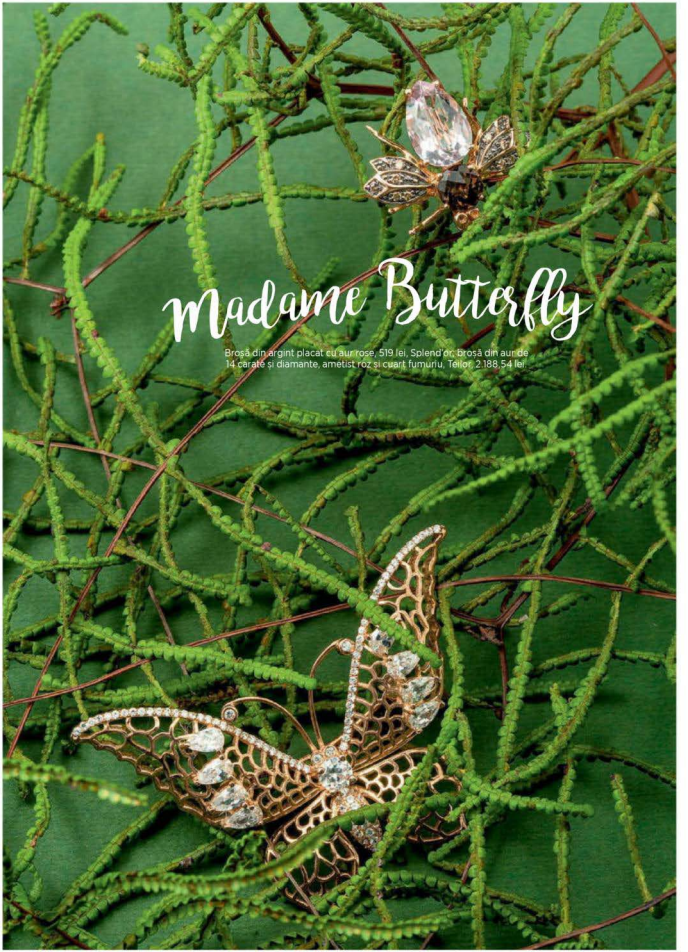
© 2016 DISNEY
JOHNNY DEPP
ANNE HATHAWAY
MIA WASIKOWSKA
CU HELENA BONHAM CARTER
ȘI SACHA BARON COHEN
DISNEY
ALICE ÎN ȚARA OGLINZILOR
LA CINEMA ÎN 3D ȘI IMAX 3D
DIN 27. 5. 2016
PRIMĂVARA ACEASTA E TIMPUL PENTRU O MICĂ NEBUNIE

Spider Woman
Colier din argint placat cu aur roșu, Splend or, 489.99 lei.

Imortele

ÎN SEZONUL PROSPEȚIMII, BIJUTERII STRĂLUCITOARE REPREZENTÂND SIMBOLURI ZOOMORFE IMORTALIZEAZĂ, PRIN DELICATEȚEA ȘI FRAGILITATEA LOR, O ATMOSFERĂ DE BASM FEERICĂ ȘI ATEMPORALĂ.

FOTOGRAFII: VICTOR OANCEA
REALIZAT DE AMIR DOBOȘ



Broșă din argint placat cu aur rose, 519 lei, Splend'or; broșă din aur de 14 carate și diamante, ametist roz și cuarț fumuriu, Tellor, 2.188,54 lei

Pandantiv din argint cu zirconiu cubic, 479 lei, și lanț din argint, 249 lei, ambele Pandora; broșă din aur de 18 carate, rubin, diamante albe și maro, Tessor, 11.210 lei.

VINTAGE CHIC

Dacă te gândeai când vei purta rochia moștenită de la mama ta, este timpul să pui la bătaie zestrea garderobei tale. De la fuste cloș din materiale fine și până la printuri floare în culori pământii, sezonul acesta „vechiul" reprezintă actualul „nou".

Cercei, Bon Bijou, 90 lei

Bască, Gucci, 1.204 lei, *luisaviaroma.com*

Rochie, Mango, 169,90 lei

Fustă, H&M, 29 lei

Jachetă, Parfor, 1.900 lei

Ceas Constantin Vacheron, magazin Helvetansa, preț la cerere

Top, Cos, 445 lei

Pantaloni, Marks&Spencer, 179 lei

Sandale, Charlotte Olympia, *farfetch.com*, 725 euro

Ochelari, Linda Farrow, magazin Sunglasscurator, preț la cerere

Geantă, Guess, 450 lei

Broșă, Asos, 14 dolari

FOTO: IMAXTREE; RD

NovAge, ritualul tău de frumusețe

Tenul tău merită tot ce-i mai bun, însă este foarte important să primească ceea ce i se potrivește, conform nevoilor sale. Și, din fericire, există o gamă NovAge pentru orice vârstă.

Tenul tău începe să cunoască semnele de maturizare încă de la vârsta de 20 de ani, adică la puțin timp după pubertate. Chiar dacă „simptomele" nu sunt foarte vizibile, de ritualul tău de acum depinde viitorul pielii.

AGE REFLECT, studiul Oriflame în domeniul îmbătrânirii tenului, a scos la iveală faptul că 4 din 5 femei nu își arată vârsta biologică, dat fiind că aspectul pielii influențează percepția asupra vârstei.

Brandul NovAge de la Oriflame abordează îngrijirea pielii în mod personalizat, propunând câte o gamă pentru fiecare etapă, răspunzând astfel nevoilor specifice apărute pe parcursul procesului de îmbătrânire.

Esența unui gest

Fiecare pas al îngrijirii este esențial, și nu doar pentru viitorul pielii tale, ci și pentru ca restul produselor folosite în cadrul ritualului să funcționeze optim (studiile arată că efectele folosirii întregii game sporesc eficiența ritualului cu până la de 7 ori). Totodată, este foarte important ca ritualul tău să fie adaptat vârstei și nevoilor tenului tău, și, ca în orice relație, cheia este fidelitatea: aplicarea ritualului de două ori pe zi garantează un viitor frumos pentru pielea ta.

Ca la 20 de ani...

...fără riduri și fără pori mari. Rutina True Perfection este cheia unui ten perfect peste câțiva ani, lucru mai puțin posibil în contextul unui stil de viață agitat, specific vârstei tale. Lipsa somnului și tentațiile culinare, plus stresul examenelor ori primelor iubiri, pot duce la modificarea comportamentului tenului: semne de oboseală, aspect tern, pori măriți, piele uscată, coșuri etc.
True Perfection vine în întâmpinarea acestor probleme prin formula îmbogățită cu extract de arbore de mătase și extractul de celule stem din acai, menit să purifice celulele din interior, prevenind formarea ridurilor. Gama conține șase produse pentru un ritual complet în patru pași: curățare și tonifiere (2 produse, îngrijirea ochilor, stimulare și hidratare de zi ori de noapte.

Cele trei ritualuri

Fiecare ritual specific de îngrijire a pielii NovAge are la bază inovații științifice, gamele fiind îmbogățite cu tehnologii avansate, adaptate nevoilor pielii, și extracte naturale de celule stem din plante, bucurându-se de rezultate demonstrate prin teste clinice. Alege NovAge Ultimate Lift pentru a reda elasticitatea pielii, NovAge Ecollagen pentru a reduce ridurile sau NovAge True Perfection pentru a amplifica luminozitatea, iar aspectul pielii tale va fi mai aproape de perfecțiune.

TRUE PERFECTION 20+
Recomandată pentru ritualul tenului foarte tânăr, gama True Perfection promite o piele de 11 ori mai luminoasă, hidratând intens tenul, sporindu-i luminozitatea și micșorând aspectul porilor.
NovAge True Perfection – 179 lei

ECOLLAGEN 30+
La 30 de ani, ridurile sunt ceva mai vizibile, dar gama Ecollagen le corectează cu până la 33%, uniformizând nuanța pielii și netezindu-i vizibil textura. ***NovAge Ecollagen – 209 lei***

ULTIMATE LIFT 40+
Trecutul pielii tale poate fi șters cu ajutorul ritualului Ultimate Lift, gama ce urmărește sporirea elasticității pielii cu până la 70% în trei luni, redându-i fermitatea și netezind semnificativ ridurile.
NovAge Ultimate Lift – 259 lei

30 – Cea mai frumoasă vârstă

Când schimbi prefixul, nu mai ai nevoie și de o altă grijă, precum cea a ridurilor. NovAge Ecollagen este o gamă avansată de îngrijire, acționând eficient împotriva ridurilor, netezind și revitalizând semnificativ aspectul tenului prin corectarea ridurilor, uniformizarea nuanței și asigurând protecție antioxidantă, grație tehnologiei Tri-peptide și extractului de celule stem din plante din familia Solanaceae.
Ecollagen propune o rutină în patru pași, începând cu curățarea și tonifierea pielii cu un gel spumă pentru curățare și o loțiune tonică, îngrijirea zonei ochilor cu o cremă cu aplicator-bilă, urmată de serum pentru amplificarea efectelor ingredientelor și două creme pentru hidratarea tenului în funcție de momentul zilei.

TRUCURI DE BUNĂ PURTARE

1. Optează pentru itemuri cu aspect „învechit". O rochie cu imprimeuri colorate, o pereche de sandale cu toc gros și pălăria din paie îți vor asigura un look vintage.

2. Dacă vrei să îmbini această tendință cu piese actuale, mizează pe o jachetă din denim cu aplicații și o fustă din voal peliculizat – adaugă ochelari de soare „aviator", pentru o apariție șic.

3. Ca și accesorii – poți începe să îți mulțumești singură pentru faptul că ai adunat, în timp, toaaate tipurile de bijuterii –, alege o pereche de cercei supradimensionați, cu pietre colorate, broșe de tip fundă și brățări masive din aur sau argint.

4. Iar pentru final, păstrează ce este mai bun: perechea de sandale aurii cu care vei păși în această poveste emoționantă!

Rochie, Gucci, *net-a-porter.com*, preț la cerere

GUCCI

DOLCE & GABBANA

Pălărie, Eshvi, *farfetch.com*, 209,32 euro

Ceas, Casio, magazin B&B Collection, 270 lei

Jachetă, House of Holland, *farfetch.com*, 337,62 euro

Bluză, H&M, 159 lei

Fustă, Red Valentino, magazin Sport/ Couture, 3.569 lei

Ochelari, House of Holland, *farfetch.com*, 128,29 euro

Geantă, Enzo Bertini, 299 lei

Sandale, Liu Jo, 955 lei

Graceland VENICE

Pentru că iubim pantofii.

DEICHMANN

de la
69 LEI

1 100 201 · Mărime 36–40 · **69 LEI**
1 100 194 · Mărime 36–41 · **89 LEI**
1 100 211 · Mărime 36–41 · **89 LEI**
1 164 275 · Mărime 35–41 · **89 LEI**
1 164 281 · Mărime 36–41 · **89 LEI**
1 164 282 · Mărime 36–41 · **89 LEI**

MIX & MATCH

Primăvara aceasta ne răsfață cu temperaturi foarte hot, dar asta nu înseamnă că trebuie să dai uitării un item de bază în garderoba ta. Iată cum porți cele mai cool patru modele de jachete ale acestui sezon.

BIKER

„Moștenită" din cultura rock, jacheta de acest tip este din ce în ce mai feminină și versatilă. Alege una galbenă, pentru a străluci în jungla urbană!

1. Jachetă, Motivi, 299,90 lei; 2. Ochelari, Cutler and Gross, magazin Sunglasscurator, preț la cerere; 3. Papuci, Benvenutti, 119 lei; 4. Ceas, Fossil, magazin Be in Time, 580 lei; 5. Geantă COS, 690 lei; 6. Lanț, Skagen, 311 lei, magazin B&B Collection; 7. Turban, Superduper, *luisaviaroma.com*, 1.061 lei; 8. Pantaloni, Stefanel, 670 lei

DENIM

Considerată un „simbol" al primăverii, jacheta din denim își păstrează cu succes locul fruntaș în topul must-have-urilor tale. Optează pentru una cu aplicații strălucitoare sau patch-uri amuzante.

1. Jachetă, Marc Jacobs, magazin Sport/Couture, preț la cerere; 2. Sandale, Aldo, 499 lei; 3. Fustă, BSB, 414 lei; 4. Pălărie, Asos, 22,53 euro; 5. Ochelari, Fossil, 400 lei, magazin Fossil; 6. Brățară, Pandora, 299 lei; 7. Geantă, O Bag, 320 lei, *chasseauxcoleurs.ro*

FOTO: PR.
Text și stilism: Anca Stănuială

IMPRIMATĂ

Printuriile se poartă indiferent de sezon sau de momentul zilei. Alege o jachetă într-o cromatică veselă, mizând pe imprimeuri florale în culori puternice.

1. Jachetă, H&M, 229 lei; 2. Ochelari, H&M, 29,90 lei; 3. Brățară, Pandora, 259 lei; 4. Cercei, Meli Melo, 49,90 lei; 5. Pantaloni, Tommy Hilfiger, 759 lei; 6. Adidași, Diesel, 710 lei; 7. Geantă, Magnetiq, 449 lei; 8. Șapcă, Zara, 49,90 lei

PIELEA ÎNTOARSĂ...

...is back! Dacă vrei să optezi pentru un look cât mai primăvăratic, optează pentru o jachetă în nuanțe pudrate și poart-o într-o ținută pastel.

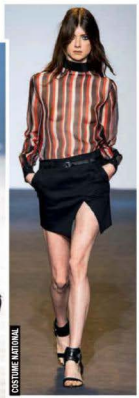
1. Jachetă, Zara, 249,90 lei; 2. Cercei, Swarovski, magazin B&B Collection, 540 lei; 3. Geantă, Asos, 128 dolari; 4. Adidași, Deichmann, 119 lei; 5. Ochelari, Kate Spade, *nordstrom.com*, 493,01 lei; 6. Pantaloni, H&M, 129 lei; 7. Pălărie, Superduper, *luisaviaroma.com*, 1.324 lei

ANNA SUI

ANTONIO BERARDI

SAINT LAURENT

VERSACE


COSTUME ARTIONAL

LECȚIA DE ISTORIE:

Mini-evoluția fustei mini

O DECLARAȚIE DE INDEPENDENȚĂ. O CROIALĂ CARE SĂ PERMITĂ CEVA MAI MULTĂ LIBERTATE ÎN MIȘCĂRI. UN VAL DE DESIGNERI TINERI CARE VOIAU SĂ IASĂ DIN TIPARELE STRÂMTE ALE MODEI DE PÂNĂ ATUNCI. COMBINAȚIA, DE DEPARTE UNA CÂȘTIGĂTOARE, NE-A ADUS ÎNTR-UN FINAL UNA DINTRE CELE MAI CONTROVERSATE ȘI SEXY PIESE: FUSTA MINI.

CA ÎN CAZUL oricărei invenții, și apariția fustei mini (și paternitatea asupra modelului) a fost cu înfocare disputată. Britanica Mary Quant (despre care se povestește că a numit acest model după mașina ei favorită, Mini), André Courrèges (care a afirmat sus și tare că Mary Quant are doar meritul de a o fi popularizat, dar că invenția îi aparține), dar și alți designeri, ca Yves Saint Laurent, Pierre Cardin sau designerul britanic John Bates și-au revendicat întâietatea ridicării tivului unei fuste... cât mai sus.

Revoluția vestimentară britanică

Lungimea (sau mai bine spus, scurtarea) mini a fustelor și rochiilor a apărut, la drept vorbind, pe fondul transformării societății, de la conservatorismul sever al perioadei postbelice la modernismul anilor 1960. Așadar, odată cu apariția unui număr mare de designeri tineri în Anglia, polul interesului pentru modă s-a mutat de la marile magazine „cu de toate", la boutique-uri fashion. Primul de acest fel a fost Bazaar, pe King's Road, în Londra, deschis de Mary Quant în 1955, și în care aceasta se distra modificând proporțiile pieselor vestimentare – cardiganele lejere și tricourile de fotbal au devenit rochii. Iar fetele care le purtau au început să fie numite „dolly birds".

FOTO: GETTY IMAGES, IMAXTREE, PR, IMAGE FORUM. Text: Alina Almăn

Space age

Să mai spună cineva că știința nu merge mână în mână cu moda. În timp ce pe străzi tivul rochiei era încă destul de jos pe picior, în anii 1950, în filmele *Flight to Mars* și *Forbidden Planet* personajele aveau minijupe. Și nu cred că e o întâmplare că parizianul André Courrèges (unul dintre cei care revendică patentul minijupei) a lansat, în 1964, Moon Girl, o întreagă colecție de rochii și fuste foarte scurte, purtate peste colanți opaci, care părea direct inspirată de poveștile cu și despre astronauți din anii '60 (când primul astronaut rus, Gagarin, a ajuns în spațiu). Modelul spațial a fost preluat și de Ungaro și Paco Rabanne, care lansează colecții cu minijupe (unele dintre ele, ca în cazul lui Rabbane, fabricate din materiale ce aduceau cu navele spațiale – nu putem uita celebra rochie mini din discuri argintii lansată de Paco Rabanne).

Variațiuni pe aceeași temă

În 1965, Yves Saint Laurent a adus un omagiu rigorii compozițională a picturilor lui Mondrian printr-o rochie de zi scurtă, confecționată din lână, care a devenit instant un hit după ce fotografia ei a apărut pe coperta revistei *Vogue*. În următorul an, odată cu apariția printurilor Op și Pop Art, Betsey Johnson lansează o nouă variantă a rochiei mini, de data aceasta cu imprimeuri geometrice. Tot în jurul acestor ani, o altă variantă a poveștii despre fusta mini susține că Barbara Hulanicki, proprietara boutique-ului Biba din Londra, a lansat moda dintr-o eroare (fustele din jerseu comandate de ea au intrat la apă, dar produsele, incredibil, s-au vândut extrem de bine). Până și designerul John Bates (cel care a lansat rochia Cashbash, scurtă, fără mâneci, cu plasă în dreptul abdomenului) a fost creditat pentru invenția fustei mini.

Film & modă

Indiferent însă de adevăr, cu siguranță modelul Twiggy a fost cel care a impus rochia mini. În 1965, modelul Jean Shrimpton a făcut furori apărând într-o fustă mini, fără dresuri sau mănuși, la Melbourne Cup Carnival în Australia. În 1967 Goldie Hawn debutează la TV în serialul *Laugh In* și sute de femei din lume îi copiază stilul vestimentar. În 1968, Jackie Kennedy poartă o rochie scurtă, plisată, semnată Valentino, la căsătoria cu Onassis. În 1974, Debbi Harry, solista trupei Blondie, poartă în concerte fusta mini (de data aceasta, din piele neagră sau vinil), iar în anii '90 Julia Roberts lansează un trend cu fusta mini și cizmele peste genunchi (ați ghicit, în inegalabilul *Pretty Woman*). *Melrose Place* și *Ally McBeal* sunt alte două seriale care au promovat minijupa.

4 moduri de a purta TOPUL METALIC

Influențele metalice au pus stăpânire pe tendințele acestui sezon, așa că este musai să se regăsească... măcar într-un item din garderoba ta!

MADEMOISELLE

RITA ORA

Pălărie, Helene Berman, *nordstrom.com*, 571,60 lei
Cercei, Tommy Hilfiger, magazin B&B Collection, 230 lei
Inel, Pandora, 159 lei
Fustă, OKNY, magazin Sport/Couture, 2.119 lei
Geantă, Zara, 79,90 lei

Sandale, Liu Jo, 750 lei
Top, Mango, 59,90 lei

HIP CHICK

Pantaloni, BSB, 322 lei
Șapcă, Bernstock Speirs, *farfetch.com*, 112,12 euro
Clutch, Asos, 45,07 euro
Sandale, Il Passo, 699 lei
Ochelari, Nasty Gal, *nastygal.com*, 83 lei

CARA DELEVINGNE

STYLISH VIBE

KATIE HOMES

Geantă, Magnetiq, 499 lei
Pantaloni, COS, 390 lei
Sandale, Liu Jo, 795 lei
Lanț, Pandora, 319 lei
Ochelari, Nastygal, 237,49 lei

ROCK'S NOT DEAD

FREIDA PINTO

Pălărie, BCBG Generation, *nordstrom.com*, 135,49 lei
Fustă, Marks&Spencer, 599 lei
Cercei, Asos, 42,25 euro
Borsetă, Moschino, *farfetch.com*, 47 euro
Sandale, Pollini, *preț la cerere*

FOTO: GETTY IMAGES, SPLASHNEWS, PR.
Text și sfaturi: Anca Sturdza

Sonia Argint Ionescu

Diana Enciu și Alina Tanasă, cu Radu Mada, Creative Director NISSA

Ada Condeescu

Tili Nicolae

Vali Bărbulescu

Dana Sota

NISSA BY FABULOUS MUSES

EDIȚIE LIMITATĂ

O nouă linie cosmopolită și îndrăzneață **NISSA FRESH&COOL** s-a lansat pe 11 aprilie într-unul dintre cele mai energice locuri din București, NUBA Exclusive Lounge. Noutatea? Colecția-capsulă în ediție limitată a fost creată de echipa de design Nissa alături de deja celebrele bloggerițe Alina Tanasă și Diana Enciu de la www.FabulousMuses.Net.

NISSA by FABULOUSMUSES primăvară/vară 2016 conține piese fabuloase – amprenta celor două fashioniste românce fiind vizibilă. Purtabile și accesibile, piesele se pliază perfect pe abordarea Alinei și Dianei asupra tendințelor sezonului.

Așa cum ne-a obișnuit, NISSA mixează fabulos croieli lejere, volane și texturi din țesături naturale, creând piese versatile, ușor de purtat atât în timpul zilei, cât și seara. Cromatica bazată pe nuanțe de alb-negru cu accente de roșu, bleu și albastru regal, permite purtarea pieselor în contexte diferite, fie la un cocktail, la o petrecere pe plajă sau chiar la birou.

În cadrul mult așteptatului eveniment de lansare au fost prezentate cele 25 de piese unicat ale colecției, dând posibilitatea celor peste 150 de invitați să lanseze precomenzi, evitând astfel aglomerația din magazine. Întreaga colecție este disponibilă, din data de 12 aprilie, în toate magazinele NISSA și online pe *www.shop.nissa.ro*. Evenimentul a fost organizat cu sprijinul Nuba, Raiffeisen, Bourjois, Sephora, COSMOPOLITAN și Worldclass!

Vezi colecția pe: www.nissa.com și www.FabulousMuses.Net
Pe paginile de Facebook: https://www.facebook.com/NISSA.ro și https://www.facebook.com/FabulousMuses/, Instagram: Nissa_official, fabmuse_diana, fabmuse_alina

GEL SHINE, DE LA AVON

Noul lac de unghii Gel Shine de la Avon îți oferă o manichiură ca la salon, cu efect de gel și strălucire intensă dintr-o singură aplicare. Formula este îmbogățită cu uleiuri nutritive Omega. Cum se folosește? Introdu pensula în sticluță și înlătură excesul pe marginea ei, în interior. Folosește regula clasică a celor 3 dungi. Trasează prima linie pe mijlocul unghiei, iar pe celelalte două pe laturile acesteia.

PIELE FINĂ CU BABYLISS

BaByliss Paris prezintă prima gamă de epilatoare inteligente Homelight IPL ce folosește lumina intens pulsată și beneficiază de o aplicație cu rol de coaching personal care ajută utilizatorul să respecte intervalele corecte de întrebuințare a epilatoarelor. Homelight IPL permite până la 300.000 de impulsuri delicate de lumină și garantează o piele fină, fără niciun fir de păr, rapid, simplu și fără durere, totul în confortul casei utilizatorului.

EISENBERG ESTE ÎN PRIMUL RÂND OMUL

Toate produsele de îngrijire EISENBERG furnizează beneficiile Formulei Trio-Moleculare®, rezultatul a 15 ani de cercetare și dezvoltare în domeniul biotehnologiei: 3 molecule care stau la baza unei formidabile preventii anti-aging și corectii. Extraordinara combinație trio moleculară completează selecția de ingrediente naturale, care stau la baza fiecărui produs de îngrijire cu acțiune dedicată tratării unei anumite necesități. Această descoperire științifică îi aparține în totalitate lui EISENBERG și este patentată la nivel mondial. Produsele EISENBERG sunt disponibile în exclusivitate în magazinele Douglas.

NU-TI NEGLIJA CĂLCÂIELE

Coatele și călcâiele tale sunt mereu uscate, crăpate, având un aspect neplăcut? Pe parcursul zilei, încearcă Crema hidratantă pentru coate și călcâie uscate de la Ceta Sibiu, cu acțiune epitelizantă, protectoare și emolientă. Aceasta formează un strat protector care împiedică apariția deshidratării, chiar și după spălare. Vei observa cum pielea va redeveni moale și hidratată, iar aspectul ei se va îmbunătăți semnificativ.

NOILE TALE PLĂCERI NEVINOVATE GERLINÉA

Alege și primăvara aceasta dieta Gerlinéa potrivită ție. Ai zilnic la îndemână o porție delicioasă de sănătate și controlul absolut al greutății prin produsele potrivite: de la substitutele de masă Gerlinéa (noul shake cu ciocolată și noile batoane în format 3 mese, cu ciocolată delicioasă, cereale și caise), până la cafeaua revoluționară pentru slăbit, „Pauza de Cafea", cu cafea verde și guarana și la concentratele naturale din plante, ideale pentru arderea grăsimilor și detoxifiere.

FII MÂNDRĂ DE PĂRUL TĂU, FII MÂNDRĂ DE TINE

Gama de cosmetice Revalid® este dedicată în totalitate părului sănătos. Indiferent dacă utilizezi șamponul și balsamul revitalizant, masca reparatoare, tonicul energizant cu cofeină pentru combaterea căderii părului sau șamponul antimătreață, toate produsele din gama Revalid® sunt delicate cu părul și scalpul tău, fiind perfecte pentru o utilizare zilnică. Revalid® oferă părului tău tot ceea ce are nevoie.

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

Mani Talks

TI-AI CONCEPUT UN LOOK FABULOS, DAR N-AI UITAT OARE UN AMĂNUNT? DE AZI ÎNAINTE, MANICHIURA TA VA ȚINE CONT ȘI DE OUTFITUL... TELEFONULUI.

DE ANA-MARIA PRUNARIU
FOTO: MANOLE SAVA

Dacă ai o husă din silicon, îți poți armoniza manichiura cu telefonul folosind un lac incolor mat peste lacul colorat, pe o unghie-accent sau pe toate. *Accesoriile pentru smartphone sunt disponibile în magazinele QuickMobile și pe quickmobile.ro.*

1. Chanel Le Vernis Nail Gloss, Sunrise Trip, 115 lei; 2. Evagarden Nail Lacquer, 57 lei, exclusiv în magazinele Douglas; 3. Anny Nail Laquer, Indian Sun, 47 lei, exclusiv în magazinele Douglas; 4. Guerlain La Petite Robe Noire Colour Lacquer, Pink Tie, 115 lei; 5. Dior Le Vernis, 302 Garden, 117 lei; 6. Douglas Nails (15), 19 lei, exclusiv în magazinele Douglas; 7. Nails Inc Nail Kale Basecoat, Victoria&Albert, 75 lei; 8. ArtDeco Art Couture Nail Lacquer (840), 39 lei, exclusiv în magazinele Douglas

Nivea Cleansing Cream, 24,19 lei

UN SECRET

„Cel mai prețios sfat de frumusețe pe care l-am primit... Un truc clasic! Să mă demachiez întotdeauna înainte de culcare!"

FACE TIME

„Pe timpul zilei folosesc Clarins Lisse Minute, iar noaptea un unguent pe bază de gălbenele, de la Plafar."

Cremă de față Ceta Sibiu, Gălbenele și fosfolipide, 7,90 lei.

CEL MAI IMPORTANT PAS AL RITUALULUI ZILNIC DE ÎNGRIJIRE

Demachierea și hidratarea sunt cele mai importante, dar și apa termală! În plus, folosesc un gomaj cu iaurt, miere și mălai pe care îl știu de la mama."

Oxyance apă termală 150 ml, 19 lei

PARFUMUL CARE MĂ REPREZINTĂ

„Alien by Thierry Mugler este preferatul meu. Îl folosesc pentru că pur și simplu îmi dă o stare bună."

THE AMAZING GIULIA

Cea mai recentă piesă a Giuliei, *Ochii tăi*, ne-a activat sentimentul de nostalgie, așa că ne-am propus să aflăm mai multe despre autoare.

DESPRE STIL

„Principalul meu atu este faptul că sunt extrem de versatilă, cred că mă prinde cu ușurință orice stil. Nu aș schimba nimic la mine, am avut acum câțiva ani un complex legat de nasul meu, dar am trecut peste!"

„Mă inspiră multe artiste, de la Beyoncé la Rihanna, de la Jessie J la Katy Perry. Însă dacă aș putea face o minune, mi-aș dori să cânt împreună cu Robbie Williams."

FOTO: INSTAGRAM/GETTY IMAGES; PR. (GIULIA) ALEX CHITU
Tel: Arcadia Pinarescu

Aquatique

APĂ MINERALĂ NATURALĂ
PLATĂ OLIGOMINERALĂ

Izvor de frumusețe

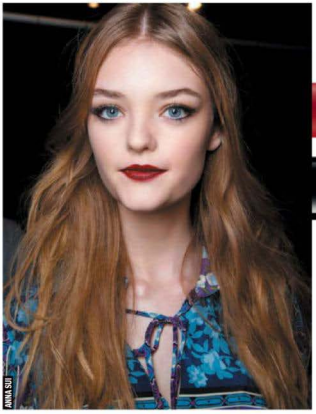
Un produs de calitate
ROMAQUA GROUP BORSEC

SPRING FACES

LOUIS VUITTON

FOTO: PR, IMAXTREE, JON PATERSON/STUDIO D
Text: Ana-Maria Prunaru

Anotimpul nostru preferat e pe cale să-și intre în drepturi, iar noi abia așteptăm să trecem la lookul de vară. Se anunță o vară toridă! În machiaj.



Astor Stay Fabulous All In One Lipstick, 30 lei

Revlon ColorBurst Matte Balm, 39 lei

Sephora Rouge Bewitch Me, 48 lei

DARK ROMANCE

BUZELE ALBEI-CA-ZĂPADA. Tenul ca de porțelan, în contrast cu rujul roșu ca sângele, creează un look ce pare inspirat din lumea magică a basmelor.

BERRY LIPS. Totodată, machiajul aproape invizibil și buzele în nuanțe de vișină putredă, ci ocolatiu și mure coapte fac – la propriu – deliciul sezonului.

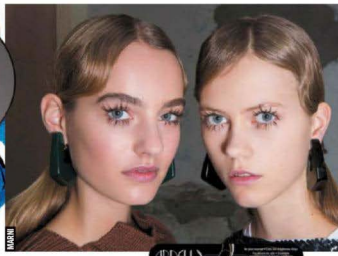
M.A.C Dark Desires Lipstick, 92 lei

Estée Lauder Envy Velvet Matte Lipstick, 152 lei

Un albastru infinit

Sezon după sezon, albastrul electric rezistă, fie vară, fie iarnă. Ce-i drept, ne place atât de mult... Poartă-l pe pleoape sub toate formele, de la linii difuze de creion și până la forme geometrice cu margini bine definite, realizate cu tuș de pleoape sau fard cremă mat.

Chanel Illusion D'Ombre LongWear Luminous Eye Shadow, Ocean Light, 146 lei



SPIDER LASHES

Favoritele noastre în acest sezon – genele lungi, inegale și spațiate, ce transformă ochii în punctul de atracție al machiajului.

Ardell Self Adhesive Lashes, 22 lei, exclusiv la Douglas

Collistar Mascara Art Design, Blu, 105 lei

Chanel Stylo Yeux Waterproof, Fervent Blue, 147 lei

L'Oréal Volume Million Lashes Feline, 65 lei

COSTUME NAȚIONALE

CULORILE ANULUI

Rose Quartz și Serenity, tandemul cromatic propus de Institutul Pantone pentru 2016 se impune și în machiaj (Jill Stuart), în special în fardurile de pleoape, dar și în manichiură.

Givenchy Le Vernis, 107 lei

Yves Saint Laurent Palette Spring 2016 Look, 290 lei

Givenchy Ombre Couture, 112 lei

#Smokeyes

Dacă stăpânești tehnica, poți să faci abuz de negru în jurul ochilor, căci smokey eyes sunt iar pe val. Pentru reușită sigură, poți folosi un creion negru mat, cu consistență moale, pe care apoi să-l întinzi folosind o pensulă mică pe care ai trecut-o prin pudră translucidă. Efect garantat!

Sephora Colorful Mono Eyeshadow, Matte, 48 lei

JILL STUART

JILL STUART

ALBERTA FERRETTI

RALPH LAUREN

TEN DE ZEIȚĂ

Bronzul nu se demodează niciodată, iar în acest sezon are o căldură specială, dată de textura aurită a pielii. Aplică un fond de ten ce complimentează pielea și folosește o pudră bronzantă mată pentru a crea umbre, apoi estompează totul cu o pudră iridiscentă cu particule aurii.

Dior Diorskin Forever Teint Haute Perfection, SPF 35 – PA+++, 180 lei

GIAMBATTISTA VALLI

HOLLY FULTON

Sleek Ultra Matte Brights Eyeshadows, 49 lei

Revlon PhotoReady Eye Primer, 53 lei

VIVIDEYES

În sezonul acesta te vei putea asorta cu natura sau cu... costumul tău de baie neon, purtând pe pleoape verdele frunzelor (Fulton, Monique L'Huillier). Tot pentru sezonul torid, designerii propun oranj fosforescent.

Life Care Biotissima Eyeshadow, 57,98 lei

Sephora Colorful Mono Eyeshadow, Matte, 48 lei

NYX Eyeliner The Curve, 71 lei

Linii grafice

Lucrurile au evoluat de la clasicul cat-eye; fiecare sezon vine cu noi reinterpretări ale conceptului și noi valențe pentru tușul de pleoape. De mare folos se va dovedi și creionul negru gros – „jumbo", cu care-ți poți contura pleoapele parțial sau pe de-a-ntregul.

Rimmel London MagnifEyes 24HR Shadow & Liner Pencil, 29 lei

Evagarden Eye Pencil, 89 lei

Douglas Makeup Eyeliner Black, 45 lei

THIERRY MUGLER

TIP TOP

Nu ai niciodată prea multe creioane în trusă, fie că vorbim despre cele dedicate pleoapelor – nicio culoare nu e inutilă – sau despre cele pentru sprâncene ori buze.

YOGA FACE

Oferă-i chipului tău o ședință de yoga exercitând întinderi și punând presiune pe anumite puncte – vei beneficia instant de strălucire, exact ca după un tratament cosmetic. Doar că... nu costă.

Masajul facial eliberează tensiunea mușchilor feței, relaxând și iluminând tenul, susține expertul Jocelyn Petroni: „Masajul stimulează fluxul sangvin și susține drenajul limfatic, generând eliberarea toxinelor și fluidelor adunate ce congestionează fața și favorizează formarea pungilor umflate de sub ochi." Execută-l la duș, folosind un demachiant, ulei de față sau cremă cu textură bogată, dar evită gelurile sau formulele light, deoarece nu permit o bună alunecare a mâinilor.

Mai jos poți vedea procedura ilustrată și explicată pas cu pas. Exercită ferm (nu apăsat) presiune asupra pielii și repetă fiecare pas de 3-5 ori. După ce ai aplicat pe degete produsul preferat pentru masaj, lasă-le să alunece ușor pe față.

Iată o modalitate eficientă și care nu te costă nimic, care-ți va transforma în totalitate tenul. În bine, desigur...

Ulei facial The Body Shop Oils of Life Intensely Revitalising Oil, 132 lei

Aceste produse se potrivesc perfect pentru o procedură de yoga facială.

Ulei demachiant Givenchy Clean it Silky Divine Cleansing Oil, 148 lei

Cremă de îngrijire Chanel Sublimage La Crème, 1.368 lei

1. Din mijlocul frunții către fiecare tâmplă, câte una pe rând.

2. Din colțurile gurii către lobii urechilor.

3. Din dreptul fiecărei nări către fiecare sprânceană.

4. Din mijlocul bărbiei către lobii urechilor.

5. Din dreptul nărilor către mijlocul urechilor.

6. De la claviculă în sus și pe sub gât.

FOTO: GETTY IMAGES. ILUSTRAȚII: AMIR DOBOS
Text: Arlo-Marco Pavoni.

7 MITURI DESPRE CELULITĂ

Te lupți cu „coaja de portocală" de ceva vreme și nu reușești s-o înfrângi? Dacă știi totul despre dușman (inclusiv „legendele"), bătălia e ca și câștigată. Vei regreta doar... că nu știai toate astea mai demult.

FOTO: PR, THINKSTOCK, GETTY IMAGES
Text: Ana-Maria Pruteanu

1. E o chestie a „graselor“

Nimic mai fals. Mai bine de 85% dintre femei, indiferent de forma corpului lor, fac cunoștință cu celulita încă de pe la vârsta pubertății. Astfel, dacă ești slabă și stai cam prost cu circulația sângelui, te confrunți cu vreo dereglare hormonală sau ești super-stresată ori implicată în vreo dietă săracă în nutrienți, celulita e după colț la pândă. Și asta pentru că aceasta reprezintă de fapt o alterare a țesutului adipos (rezerva energetică a organismului), care presupune creșterea în volum a celulelor grase, acestea atrăgând după sine o deformare vizibilă a sezutului, deci și a pielii. De asta e important să îți faci anual analizele și să încerci să ai un stil de viață echilibrat.

2. Apare doar pe zona dorsală

Nu credeam să spun asta, dar ar fi MINUNAT să fie așa... Celulita nu lovește doar fundul, ci invadează coapsele, abdomenul și chiar brațele. Caută să iei măsuri încă de la primele semne, cu cât este mai avansată, cu atât este mai greu de ținut sub control.

3. Dacă ții dietă, dispare

Imposibil. Deși adoptarea unui regim sănătos ar putea diminua aspectul celulitei, grație reducerii inflamării țesutului, ea nu poate dispărea. Totodată, o dietă restrictivă și săracă în nutrienți ar putea chiar avea efectul contrar, adică ar putea agrava situația, adâncind „gropițele“. Secretul stă, așadar, tot în echilibru. Și este important ca intervenția anticelulită să fie atât internă (alimentație corectă, aport de apă), cât și externă (masaj, mișcare, ingrediente active).

4. Scapi de ea doar cu sport, indiferent ce mănânci

Sportul ajută mult, e drept, dar dacă nu renunți la zahăr, alimente procesate, lactate, nu vei vedea rezultate lăudabile, deoarece fix aceste alimente favorizează (printre altele), apariția acestei afecțiuni. E ca și cum ai presupune că, pentru că faci sport, poți slăbi chiar dacă mănânci ceea ce îngrașă. Ntz!

5 secrete pentru prevenție

1 Nu mai pune sare în mâncare, dar nici zahăr. Prima favorizează reținția de lichide, iar a doua afectează sinteza colagenului, proteina care susține pielea.

2 Schimbă des poziția. Dacă-ți petreci prea mult timp în picioare sau stând pe scaun, este afectată circulația sângelui, favorizându-se astfel acumularea de grăsime, apă și toxine.

3 Menține-ți greutatea optimă. O pierdere drastică în kilograme sau efectul cunoscut sub numele „yo-yo“, apărut după o dietă minaculoasă, pot agrava celulita.

4 Evită mâncarea nesănătoasă. Hrana de tip fast-food sau alimentele semipreparate conțin cantități mari de zahăr, sare și chimicale. Nici băuturile carbogazoase/sucurile artificiale nu sunt recomandate.

5 Fă mișcare. Optează pentru o activitate care să presupună efort constant, gen înot sau jogging.

5. Dai cu cremă și trece

Pe bune? Oricât de cunoscute, eficiente și active ar fi ingredientele dintr-un produs anticelulitic, nu pot acționa decât în contextul unei alimentații anti-inflamatoare și cu un stil de viață antisedentarism. În plus, nicio cremă nu va avea efect fără un masaj viguros, care să stimuleze circulația sângelui, favorizând astfel absorbția produsului și spargerea celulelor de grăsime. În plus, căldura rezultată din fricțiunea creată prin masaj va activa ingredientele din formulă. Execută întotdeauna mișcările în direcția inimii, ceea ce înseamnă că atunci când îți masezi picioarele, trebuie să o faci în sens ascendent, împotriva gravitației. Crește presiunea atunci când urci și apasă mai delicat când revii, favorizând astfel drenajul limfatic.

6. O singură aplicare a unui produs ajunge

Nu prea. Fidelitatea față de acest gest este importantă, însă este fapt dovedit că cel mai bun moment pentru a acționa împotriva celulitei este noaptea. Acesta este și motivul pentru care s-au inventat cremele anticelulitice de noapte, cu o formulă mult mai concentrată decât cele de zi. Noaptea, când organismul este în repaus, e un moment bun pentru ca ingredientele active din creme să stimuleze microcirculația și, deci, eliminarea toxinelor.

7. Soluția cea mai sigură este... liposucția

No way. Chiar dacă procedura cu pricina presupune aspirarea grăsimii, nu se aplică în cazul celulitei. Caută soluții cu țintă precisă, de exemplu, CelluSmoth, o intervenție ce presupune introducerea sub piele a unei canule extrem de subțiri – 2 mm, printr-o incizie de aproximativ 2 mm, prin care trece o fibră optică ce ghidează fasciculul laser (acesta are o lungime de undă foarte bine stabilită încât să sectioneze benzile fribroase și să elibereze țesutul din tensiunea produsă de acestea). Astfel, aglomerările de celule adipoase sunt distruse iremediabil, deci nu se vor mai reface. Sigur, ca în orice intervenție, este important să nu mai tot repeți ședințele de dinainte.

FOOD FIGHT

Cercetările continue în domeniul nutriției au stabilit și faptul că, da, există o serie de alimente care, consumate în mod regulat, pot ajuta la prevenirea și reducerea celulitei. Iată-le, identificate mai jos! Alcătuiește-ți meniul.

SARDINELE
sunt bogate în acizi grași omega 3, esențiali în combaterea excesului de estrogen.

LĂMÂILE
ajută la curățarea ficatului și eliminarea toxinelor, iar vitamina C e bună pentru piele.

VINUL ROȘU
conține resveratrol, despre care se spune că ar preveni îmbătrânirea pielii.

PIEPTUL DE PUI
E nevoie de proteine pentru fermitatea pielii, dar și pentru a te sătura repede.

AVOCADO
e bogat în potasiu și acid folic, fibre și grăsimi sănătoase, esențiale pentru aspectul pielii.

REDU ASPECTUL DE COAJĂ DE PORTOCALĂ

Mai e puțin și renunți la pantaloni în favoarea fustelor mini; dar oare pielea ta e pregătită pentru asta? Ajutorul din exterior este la fel de important precum dieta și sportul.

Méthode Jeanne Piaubert Paris, Wonderfess Specific Bottom Sculpting Cream, 319 lei

Herbalife Body Contouring Crème, 101 lei

Elmiplant BodyShape Gel-cremă pentru remodelare totală, 21 lei

Natürys Anti-cellulite Cream, 120 lei

Repéchage Vita-Cura Body Contour Cream, 186 lei

Elemis Japanese Camellia Oil Blend Nourishing Oil, 207 lei

Méthode Jeanne Piaubert Paris, Overnight Slimming Gel-Cream, 387 lei, exclusiv in magazinele Douglas

Dr. Brandt Cellusculpt, Body Shaper & Cellulite Smoothing Cream, 282 lei

Eisenberg Sérum Anti-cellulite Trio-molecule, 405 lei, exclusiv in magazinele Douglas

Elancyl Cellu Slim Flat Stomach, 150 lei

Coollistar Anti-Cellulite Fango, 149 lei

So fresh!

Sezonul cald s-a instalat comod, prilej numai bun pentru o gură de aer proaspăt. Sau... pentru a-ți schimba parfumul cu unul fresh, ce te poartă cu gândul la vacanță.

9 MODURI DE REDUCERE a bugetului de beauty

Nu te mai descurci cu ratele sau vrei să te pui pe strâns bani pentru vacanță? Ai putea să mai umbli puțin la cheltuielile cu frumusețea, dar, bineînțeles, fără să-ți compromiți lookul. Iată cum:

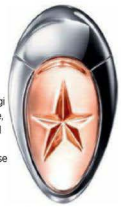
#1 Economisește pe pielea ta

Formulele convenabile ca preț, dar super-eficiente pentru piele... nu prea există, susține dermatologul cosmetic Sam Bunting: „Amintește-ți un lucru, cu cât un ingredient este mai sus pe listă, cu atât concentrația sa este mai mare". Știind acest lucru, acum poți „vâna" pe etichete compuși cu reputație bună precum acidul hialuronic, glicerina și sorbitolul – excelente pentru hidratare, vitaminele A, B, C și E – dr. Bunting pariază pe niacinamid, o formă a vitaminei B disponibilă în multe din cremele de pe piață. Apoi, „radiațiile UV contribuie cu până la 80% la îmbătrânirea pielii", adaugă dr. Bunting, „însă doar 3% dintre cheltuielile femeilor cu frumusețea se duc pe produse cu SPF". Deci, dacă ești pe „dietă" financiară, concentrează-te pe ingrediente, nu neapărat pe branduri, și dă prioritate celor care conțin în primul rând factor de protecție și apoi compuși costisitori precum particule de aur curat (oricum prea mari pentru a putea pătrunde în piele). Încearcă, spre exemplu, crema fondantă **La Roche Posay SPF 50+ PPD 42 Anthelios XL (51 lei).**

#2 FĂ-O CA UN BĂRBAT...

Adică folosește aparatul de ras, ce credeai? Dacă nu cumva ai pretenția să folosești vreun gel de epilat cu parfum de iasomie culeasă la apus de soare de călugări (pe buneee?), depilarea cu aparatul de ras și un gel/o spumă oarecare e la fel de eficientă. Oricum, trebuie să știi că produsele care rămân pe piele în jur de un minut chiar nu au timp să intre și să acționeze spre interior, așa că n-ai de ce să investești prea mult, mai degrabă deturnezi fondurile către acele cosmetice pe care le porți o zi/noapte întreagă pe piele. Așadar, pentru a scăpa de părul nedorit, ai nevoie doar de un aparat cu rezerve, iar pe post de produs pentru pregătirea pielii poți folosi chiar ulei de duș ori... balsam pentru păr.

#3 Schimbă nota



E foarte probabil să fii nevoită să-ți reîmprospătezi parfumul peste zi, dacă alegi formule light, precum cele florale sau citrice, pentru că se consumă mai repede. Expertul în parfumerie Nick Gilbert spune că formulele mai „grele", precum cele lemnoase sau pe bază de mosc sunt făcute din molecule mai mari, ceea ce înseamnă că se evaporă mult mai lent. Alege un parfum lemnos-gurmand, cu note de grepfrut, coacăze, alune de pădure și vetiver – **Thierry Mugler Angel Muse, EDP 30 ml (249 lei).**

#4 Scurtează ritualul (o vreme!)

Dermatologul Terry Loong, specialist în îngrijirea pielii, susține că oricine poate beneficia de pe urma unui regim rapid de îngrijire timp de două-trei săptămâni, de două ori pe an. El motivează că ingredientele hidratante rămân frecvent la suprafața pielii, păcălind-o că este suficient hidratată și făcând-o să înceteze să mai producă grăsimi pentru procesul natural de autohidratare, adică începe să se usuce și chiar să apară erupții acneice. „Renunțând un timp la crema intens hrănitoare, mecanismul de hidratare și regenerare se poate restarta", spune dr. Loong. „O să-i ia ceva vreme să se adapteze (tenul va deveni fie excesiv de uscat, fie foarte gras)." Sigur, nu vei renunța de tot la cosmetice în acest interval, folosește un serum sau o loțiune ușoară de față, preferabil cu antioxidanți și SPF, pentru a te proteja de agresiunile externe: **Clarins Multi-Active Jour Antioxidant Day Lotion (265 lei).**

FOTO: PR, STUDIO D
Text: Ana-Maria Prunariu.

Balsamul cu de toate. Balsamul multifunctional Oriflame Tender Care (8,99 lei) redă pielii catifelarea și supletea, putând fi aplicat pe buze, față, cuticule, coate sau oriunde e necesar (bătături, iritații), grație formulei bogate în ceară de albine.

#5 Mizează la dublu

A trecut de mult vremea produselor care fac un singur lucru!

Tratament all-inclusive pentru păr. Balsamul BB Schwartzkopf Essence Ultîme Omega Repair BB 7-in-1 (26,99 lei), este bogat în omega 3 și este capabil să răspundă tuturor provocărilor pe care părul le presupune.

Fond de ten cu beneficii. Fondul de ten – bază de machiaj Revlon ColorStay Makeup Normal/Dry Skin (67 lei) acoperă optim tenul. Îl hidratează cât să nu se usuce peste zi și are factor de protecție SPF 20.

Manichiură completă de salon. Sally Hansen Complete Salon Manicure (37 lei) – După cum îi sugerează și numele, lacul de unghii din imagine chiar poate înlocui cu succes o procedură de salon, cu toate avantajele ce vin la pachet: textură lucioasă și aplicare rapidă și rezistență, într-un singur pas.

#6 Încearcă o tehnică de colorare de salon

Te-ai întrebat vreodată cum obții acel efect răsfățat de soare în păr? Probabil ai auzit de tehnica numită „balayage", care implică nuanțarea șuvițelor fără a aplica folii. Faza tare este că aces tip de colorare necesită întreținere de patru ori pe an, în medie, în funcție de diferența între rădăcini și restul părului. Vestea și mai bună: nici măcar nu trebuie să ajungi la coafor pentru asta; noul kit Préférence Glam Bronde de la L'Oréal Paris este simplu de folosit acasă, grație periei speciale, ce permite aplicarea precisă, pentru un efect spectaculos.

#7 Fii cu ochii pe reduceri

OK, nu trebuie să te transformi într-o obsedată de reduceri, oferte și promoții, dar chiar meri îi să fii atentă la astfel de ocazii, pentru a-ți achiziționa produsele mai scumpe, pe care nu ți le-ai permite la prețul întreg. Ține minte regula: economisești le produsele pe care le clătești după câteva secunde, dar nu te zgârci la cele care rămîn pe piele.

#8 Salon, spa...? Of course!

Serul pentru gene Bonilash (95 lei) îți poate face genele mai dese și mai lungi cu până la 25%, însă cel mai important este că te poate scăpa de o lungă și costisitoare procedură, exclusivă în saloanele specializate – extensiile de gene, care necesită în plus și costuri mari de întreținere, ca să nu mai vorbim despre dezavantaje (iritații, imposibilitatea de a folosi anumite produse de îngrijire, incapacitate de adaptare). Serul se aplică pe linia genelor, în numai câteva... fracțiuni de secundă, zi de zi. Cât despre restul corpului, beneficiază de o experiență comparabilă cu un tratament cosmetic în cel mai tare spa: masează-ți blând tenul cu un exfoliant 2-in-1 cu extract și parfum irezistibil de bujor, care se transformă în ulei la contactul cu pielea, însă poate fi folosit și pe post de mască, precum **L'Occitane Pivoine Sublime (115 lei)**.

#9 Fă-ți o mască de păr

1 AVOCADO MIC + UN GĂLBENUȘ + O LINGURĂ DE ULEI DE MĂSLINE + BALSAMUL TĂU OBIȘNUIT = O SUPER-MASCĂ TRATAMENT, BOGATĂ ÎN VITAMINA E, PENTRU CARE ÎI POȚI MULȚUMI HAIRSTILIȘTULUI CELEBRITĂȚILOR, LEE STAFFORD.

SĂMPONIADA

Secretul părului frumos este, fără îndoială, curățarea optimă. Vestea bună este că poate arată ca și cum l-ai fi spălat la salon, cu nici 50 de lei!

FOTO: MARIUS SAVA. VIVA MEDIA STUDIOS

MAI SCURT E MAI COOL!

Când te-ai tuns, erai entuziasmată, dar după o vreme a început să-ți pară rău. Și dacă ți-am arăta cum să-ți porți părul astfel încât să reîncepi să-l adori?

KATE MARA

MARGOT ROBBIE

JENNIFER LAWRENCE

SEMI-PRINS

1. Usucă-ți părul cu foehnul și folosește un aparat pentru întins ca să te asiguri că părul e drept de la rădăcini până la capete, apoi fă-ți o cărare laterală (nu trebuie să fie perfectă).
2. Aplică spray pentru textură/volum la rădăcini pentru a spori volumul și tapează-ți părul în creștet pentru a-l înălța mai mult.
3. Adună secțiunile de păr de după fiecare ureche și răsucește-le una de alta la spate, apoi fixează cu agrafe.

FOTO: GETTY IMAGES, PR
Text: Andreea Purcaru

Spray pentru volum flexibil Wella EIMI Body Crafter, 65 lei

CREASTĂ „LINSĂ“

1. Usucă-ți părul menținându-l drept, adăugând volum la rădăcină cu un spray cu sare de mare, apoi folosește placa pentru a-l îndrepta și netezi perfect.
2. Alege coama din frunte până în creștet și usuc-o bine cu peria în sens ascendent, pentru a plusa la volum, apoi aplică un spray de fixare.
3. Folosește ulei de păr pentru a potoli firele rebele și pentru a da acestei coafuri un aspect superdefinit și strălucitor.

Dove Pure Care Dry Oil Nourishing Treatment, 39,99 lei

MINI-CO TEXTURAT

1. Usucă-ți părul, apoi aplică un spray cu apă sărată pe rădăcini și în breton pentru a obține cât mai mult volum.
2. Separă-ți părul în patru secțiuni și folosește un ondulator pentru a crea extra-textură, răsucind părul înspre exterior.
3. Prinde toate cele patru secțiuni într-un coc lejer la spate, folosind agrafe sau ace de păr pentru a-l fixa. Aplică spray pentru fixare, ca să „înghețî“ coafura.

Ondulator ARTIC GHD Soft Curl Tong Scarida 32 mm, 1.313 lei

Q&A

CĂTELUL MEU A MÂNCAT JUMĂTATE DE FOLIE DE ANTICONCEPȚIONALE – PE BUNE! CE AR TREBUI SĂ FAC?

Ar fi ideal să poți face rost de o nouă cutie de anticoncepționale în următoarele 24 de ore. Începe să le iei în ziua următoare (de unde ai rămas, în cazul pilulelor a căror cantitate de estrogen este diferită în funcție de zi; de la început dacă sunt aceleași concentrații de hormoni în fiecare pilulă). Dacă nu reușești să cumperi altă cutie până a doua zi, așteaptă patru zile, apoi începe de la zero. În acest timp folosește prezervativul, pentru că protecția e compromisă din cauza pauzei. Nu uita să suni și veterinarul pentru a-i face un control câtelului!

62%

DINTRE FEMEILE CU ASIGURARE DE SĂNĂTATE CARE AU VÂRSTA POTRIVITĂ PENTRU A RĂMÂNE ÎNSĂRCINATE AU CERUT REȚETĂ PENTRU ANALGEZICE OPIOIDE. TREBUIE SĂ ȘTII CĂ ACESTEA POT CAUZA MALFORMAȚII ALE FĂTULUI, DECI ASIGURĂ-TE CĂ TE PROTEJEZI DE SARCINĂ ÎN TIMPUL TRATAMENTULUI.

EXCLUDE POSIBILITATEA CANCERULUI

A sosit vremea să comunici mai mult cu medicul tău ginecolog. În urma unui sondaj s-a descoperit că doar 10% dintre femei – sau medicii lor – aduc în discuție cancerul ovarian sau cervical în timpul unei consultații. Și totuși, aceste tipuri de cancer omoară milioane de femei în toată lumea. Iată aceste măsuri de precauție.

CUNOAȘTE SEMNELE

„Simptomele cancerului ovarian, incluzând balonare, dureri de stomac sau dureri în zona pelvină, precum și urinări frecvente, pot fi confundate cu cele ale colonului iritabil", spune ginecologul oncolog Sharyn N. Lewin. Dacă medicamentele pentru stomac nu reduc simptomele, cere o tomografie. Cancerul cervical are rareori simptome, dar celulele anormale pot fi descoperite cu ajutorul testului Papanicolau și tratate înainte de a se răspândi.

NU MAI AȘTEPTA – FĂ-ȚI PROGRAMARE

Femeile preferă să meargă la coafor mai des decât la medic. Deși e de înțeles, asta nu înseamnă că e o alegere inspirată. Chiar dacă ai nevoie de testul Papanicolau doar o dată la trei ani, trebuie neapărat să mergi la medicul ginecolog anual pentru controlul de rutină, sfătuiește dr. Lewin. „Partenerii de sex și istoricul familial se pot schimba", explică ea.

FII DESTEAPTĂ

Poți face alegeri inteligente pentru sănătatea ta. În primul rând, nu fuma. „HPV, virusul care poate duce la cancer cervical, își face de cap atunci când fumezi, din cauză că sistemul tău imunitar este slăbit", avertizează medicul. Folosește prezervativul, iar dacă ai sub 26 de ani, interesează-te despre vaccinul HPV. Cât despre cancerul ovarian, folosirea pilulelor contraceptive timp de câțiva ani îți poate scădea riscul cu 60–80%.

MĂSURI DE PRECAUȚIE

În ciuda speculațiilor, femeile care au mai multi parteneri sexuali au aceleași riscuri de a contracta o boală cu transmitere sexuală ca și femeile monogame. Cum e posibil? Cercetările arată că oamenii aflați în „relații deschise" își iau mai multe măsuri de precauție, folosind mai des prezervativul și mergând la medic pentru analize. Indiferent câți parteneri de sex ai, fă-ți analize la o lună după contactul sexual cu un partener nou, sugerează Rachel Casey, specialist în obstetrică și ginecologie. Iar dacă ești într-o relație de lungă durată, discutați factorii de risc: te-a înșelat vreodată? Dar tu? În plus, nu renunțați la controalele anuale.

FOTO: THINKSTOCK.
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ ÎNCERCI!

ALWAYS

TE ÎNCURAJEAZĂ SĂ ÎȚI DEPĂȘEȘTI TEMERILE

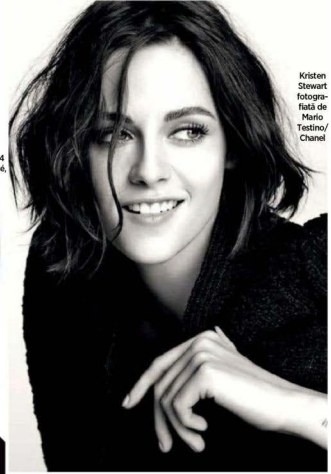
Suntem învățate de mici să fim prudente. Suntem cocolosite și salvate de neprevăzut pentru a nu crea sau ajunge în împrejurări cărora nu le putem face față. Uneori, suntem ocrotite excesiv și instruite să ne ferim cu orice preț de greșeală, de eșec, de risc și, în cele din urmă, ajungem să ratăm oportunități care ne-ar putea dezvolta ca adulți fericiți, responsabili și ambițioși.

O parte semnificativă din temerile și rezervele pe care le avem ca adulți derivă din educația pe care am primit-o în copilărie, de la diverse persoane din anturajul nostru apropiat. Frica de a lua decizii pentru noi însene, lipsa de încredere în noi însene, prudența de a nu părăsi zona de confort, pot fi consecințe ale fricilor induse de timpuriu. Atunci când nu suntem încurajate să fim autonome de mici, când se întâmplă, de exemplu, ca părinții să nu ne dea drumul în lume sau să nu ne îndemne să o explorăm cu toate simțurile noastre, să fim curioase și să ne descurcăm pe propriile picioare, putem recicla inconștient fricile lor.

Sigur că temerile și rezervele noastre pot fi extrem de vagi sau de sensibile. Nu trebuie să fie vorba despre frica de a ne apuca de curse de mașini sau de salturi cu parașuta. Sunt fricile mici care ne guvernează cele mai simple alegeri. De la a alege rochia mai puțin colorată ca să nu ieșim în evidență – pentru că cine sunt eu ca să ies în evidență?! –, la a alege să nu ne contrazicem un coleg, la locul de muncă – pentru că „nu dă bine" să ne certăm la birou. E reflexul nostru de a ne oferi siguranță; și, sigur, de ce ai vrea să te dezbari de sentimentul ăsta de siguranță?

Pentru că poate fi un sentiment de falsă siguranță. Iar când e vorba despre zilele delicate, suntem realmente înfricoșate de lipsa de control și de siguranță. Unele femei aleg să pună vată peste absorbant, pentru a dubla protecția și pentru a nu se simți vulnerabile. Iată ce constată Oana Cuzino: „Discutam odată, ca între noi, fetele, despre tendința pe care o au unele dintre noi de a pune vată peste absorbant, din dorința de a se simți protejate. De ce o facem? Pentru că simțim că, în acea perioadă, în care suntem oricum vulnerabile, trebuie să ne luăm toate măsurile suplimentare de protecție, pentru că și în acest caz, ca de fiecare dată când vine vorba despre a păși în afara zonei de confort, preferăm să procedăm cum ne-am obișnuit, chiar dacă nu-i tocmai bine." **Always** te protejează împotriva scurgerilor de până la 5 ori mai bine decât absorbantul Always folosit cu vată deasupra; folosind vată peste absorbant, nu faci decât să acoperi centrul acestuia, împiedicând fluidul să pătrundă în absorbant și să fie transformat în gel.

Fă-ți curaj, încearcă să ieși din zona ta de confort și rupe rutina cu alegeri care să te ajute să devii un om mai curios, mai încrezător, mai puternic!



Kristen Stewart fotografiată de Mario Testino/ Chanel

#EYECANBE CHANEL ▶

Noua colecție dedicată frumuseții ochilor, creația CHANEL Makeup Creation Studio, include trei nuanțe de mascara multi-dimensională, un kit (în două versiuni de culoare) pentru definirea sprâncenelor și farduri de pleoape sub formă de pudră (3 paiete a câte 4 culori) și cremă (6 nuanțe), abordând astfel fiecare dimensiune a ochilor.

SEXY queen TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

MÂINILE TRĂDEAZĂ VÂRSTA? ▲

Se întâmplă uneori să existe o neconcordanță între ritmul de maturizare a tenului și cel al mâinilor, acestea din urmă putând părea mult mai avansate în vârstă. Noile creme pentru îngrijirea mâinilor și unghiilor de la Clarins, în ediție limitată, îmbracă mâinile în cele mai fine mănuși parfumate cu note delicate de frunze de portocal, ceai alb și smochin.

Revoluția fixativului ▶

NOUL SPRAY PENTRU FIXARE L'ORÉAL PROFESSIONNEL WILD STYLERS 60'S BABE SAVAGE PANACHE, 72 LEI, SE POATE MÂNDRI CU CEA MAI MARE CONCENTRAȚIE DE MICRO-PULBERE USCATĂ, PENTRU ULTRA-TEXTURĂ ȘI VOLUM, ASA CUM SE PURTA ÎN ANII '60, PERFECT COAFAT ȘI STRĂLUCITOR. ACUM, ACEST STIL REVINE MAI REBEL, CHIC ȘI CU TEXTURĂ MATĂ, POSIBILĂ CU UN SUPER-FIXATIV PRECUM SAVAGE PANACHE.

Toate cele 3 game conțin produsele necesare unui ritual complet de curățare, tonifiere, hidratare și corectare a problemelor specifice fiecărei vârste.

ÎNGRIJIRE PERSONALIZATĂ

Orifiame lansează NovAge, cea mai complexă gamă pentru îngrijirea tenului, pe bază de celule stem din plante, dedicând fiecărei grupe de vârstă câte o linie de produse ce răspund nevoilor specifice fiecărora.

- True Perfection – 20+, pentru o piele de 11 ori mai luminoasă.
- Ecollagen – 30+ pentru corectarea ridurilor cu până la 33%
- Ultimate Lift – 40+, ce promite cu 70% mai multă elasticitate pentru tenul matur.

FOTO: MARIO TESTINO (KRISTEN), PR.
Text: Anca-Maria Prunaru

producătorii

strada film

DINCOLO DE CALEA FERATĂ

din
22 APRILIE

Ada CONDEESCU

un film de Cătălin MITULESCU

Alexandru POTOCEAN

cu ALEXANDRU POTOCEAN, ADA CONDEESCU, CLAUDIU ISTODOR, LUMINIȚA ERGA, RADU ROMANESCU, OANA CRIS, PETRE LUPEA, MARIN MĂLAIU, MARIA [illegible], ANA BIANCA BALAN, ȘTEFAN LUBYCZYC, CLAUDIU CASADIO ȘI COPILUL DENIS CIUCĂ, SCENOGRAFIA DANIEL MIHUȚA, COSTUME ALEXANDRA ALINA ȚUGUREANU, MUZICA JOHN KOMLOSY, IMAGINEA [illegible], MONTAJUL THOMAS RUBIN, MIHAI BOGOS, LUCIAN NEAMȚU, FLORIN CĂLDĂRARU, MUZICA ORIGINALĂ JEAN-PAUL WALL, CO-PRODUCĂTOARE [illegible], PRODUCĂTOARE EXECUTIVĂ FLORENTINA OPRIA, REGIZOR DE IMAGINE ALEXANDRA BOTEZ, PRODUS DE DANIEL MITULESCU, CĂTĂLIN MITULESCU, SCENARIUL ȘI REGIA CĂTĂLIN MITULESCU, O PRODUCȚIE STRADA FILM ÎN COPRODUCȚIE CU [illegible] THE CHIMNEY IS DIGITAL, CUBE, CU FINANȚAREA CENTRULUI NAȚIONAL AL CINEMATOGRAFIEI, ROC FILM, O PRODUCȚIE DE [illegible] COMMISSIONED, THE MEDIA PARTNERSHIP, MEDIA INVESTMENT COMMUNICATION, CU SPRIJINUL [illegible] ȘI [illegible] FILMUL ESTE [illegible]

apapaja FILMVEST CNC CUBE TVR [illegible] ORANGE CHANNEL

distribuit de

partenerii media

DOSAR ROMÂNIA DOSHOPOLITAN LOOKSTYLE Esquire marie claire ioana FORBES TRAVEL VICE

Compania Națională de Căi Ferate C.F.R. - S.A.

DEICHMANN TE PROVOACĂ SĂ FII COOL

Sunshine Feeling, The new Cool Sneak(er) Preview, Urban Girl, de la tonuri pastel la cele metalice, la Deichmann găsești cele mai cool tendințe ale sezonului și cei mai buni parteneri pentru un street style modern.

NOUL MAGAZIN FOSSIL

Primul magazin Fossil din România este acum în AFI Palace Cotroceni din București! Magazinul Fossil vă așteaptă cu o gamă foarte variată de produse, pe lângă ceasuri și bijuterii, în premieră pe piața românească ochelarii de soare Fossil, parfumurile Fossil, produsele din piele Fossil: genți și portofele de damă și bărbați, precum și accesorii. Acum aveți posibilitatea să achiziționați modele diversificate, de o calitate superioară, care stabilesc trendurile în materie de accesorii la nivel mondial.

REVIGOREAZĂ-ȚI ORGANISMUL PRIN ALIMENTAȚIE

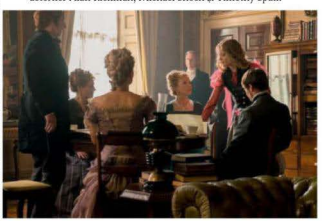
Pentru salate delicioase, Monini vă recomandă gama uleiurilor de măsline extra virgine: Monini Classico, Monini Delicato și Monini Gran-Fruttato la care se adaugă uleiurile aromatizate, dar și gama de oțeturi Monini. Monini Classico este un ulei de măsline extravirgin ușor de recunoscut datorită caracteristicilor sale echilibrate, senzorial armonioase și datorită aromei intense și versatile. Notele plăcute de prospețime amintesc de mirosul de iarbă proaspătă.

UNIVERSUL CHANEL

Pătrunde în universul fascinant al legendarei Gabrielle Chanel, ambasadoarea atemporală a eleganței. Magazinul Chanel Băneasa Shopping City te invită să descoperi în exclusivitate colecția de machiaj a sezonului, dar și parfumurile Les Exclusifs, într-un spațiu fabulos, specific Casei Chanel.

„ALICE THROUGH THE LOOKING GLASS / ALICE ÎN ȚARA OGLINZILOR"

În filmul Disney *Alice în Țara Oglinzilor* – o nouă aventură spectaculoasă a personajelor de neuitat din poveștile îndrăgite ale lui Lewis Carroll –, Alice se reîntoarce în lumea bizară din Underland și călătorește înapoi în timp pentru a-l salva pe Pălărierul Nebun. Regizat de James Bobin, care își aduce propria viziune unică asupra lumii impresionante create de Tim Burton pe ecran în filmul *Alice în Țara Minunilor* din 2010, filmul este scris de Linda Woolverton și include actori de excepție din blockbuster-ul care a devenit fenomen internațional: Johnny Depp, Anne Hathaway, Mia Wasikowska și Helena Bonham Carter, împreună cu vocile actorilor Alan Rickman, Michael Sheen și Timothy Spall.



SECRETELE LA MER

Miracle Broth™, un amestec puternic de ingrediente marine, este esența care se regăsește în orice produs La Mer. Ca structură, acest mix este foarte bogat, conținând ingrediente foarte nutritive cum ar fi ierburile de mare, care împreună cu alte ingrediente se transformă timp de trei-patru luni, în timpul procesului de bio-fermentație, într-o sursă de energie care acționează ca un catalizator puternic pentru regenerarea pielii. Produsele La Mer sunt disponibile în exclusivitate în magazinul Sephora din Băneasa Shopping City.

SIMBOLISM ȘI STIL CU PANDORA ESSENCE COLLECTION

PANDORA ESSENCE COLLECTION este o colecție dedicată exprimării sinelui, personalizării și recunoașterii valorilor pozitive importante pentru tine și cei dragi ție. Pentru primăvara aceasta, PANDORA se inspiră din tendințele către introspecție și conexiune, reinterpretând valori existente prin noi talismane simbolizând Compasiune, Fericire, Loialitate și Prietenie. De asemenea, PANDORA prezintă încă două noi bijuterii ESSENCE – o brățară fixă bangle și un colier mărgelat, ambele din argint 925 – pe care să purtați prețioasele talismane semnificative.

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

5 LUCRURI LA CARE SĂ RENUNȚI PENTRU TOTDEAUNA

#1. SĂ PETRECI TIMP CU PERSOANE NEPOTRIVITE.

De acum ceva vreme ai avut o revelație: anumite persoane din viața ta nu doar că nu-ți spun niciodată o vorbă bună, dar chiar te irită și te agită fără motiv. Nu-ți fie jenă să pui punct relațiilor care te consumă fizic și emoțional. Înconjoară-te de oameni care te inspiră și vei simți diferența.

#2. SĂ JOCI UN ROL DE DRAGUL ALTORA.

Nu te poți aștepta să-ți găsești fericirea, iubirea și succesul dacă joci constant un rol pentru a-i mulțumi pe cei din jur. Sigur ai văzut și tu citatul faimos al lui Ed Sheeran, care circulă de ceva vreme pe Facebook: „Nu știu care e cheia succesului, dar cheia eșecului e să încerci să mulțumești pe toată lumea". Renunță la mască și fii tu însăți. Nu te compara cu nimeni și nu intra în competiție decât cu tine însăți.

#3. SĂ-ȚI IGNORI INSTINCTUL CÂND IEȘI CU UN BĂRBAT.

De cele mai multe ori, instinctul ne spune când ceva e în neregulă cu un potențial partener încă din primele momente pe care le petrecem cu el. Însă avem tendința să-l ignorăm pentru că ne dorim foarte mult să fim cu cineva. Vrem să credem că tipul chipeș pe care-l avem în față n-a spus nimic care să ne jignească, ci doar a făcut o glumă un pic neinspirată. Nu te păcăli singură – primele semnale de alarmă sunt, de cele mai multe ori, valabile.

#4. SĂ PORȚI PICĂ CUIVA.

Dacă ai tendința să trăiești în trecut nu vei fi niciodată fericită, pentru că vechile răni îți se vor deschide constant. Iartă și treci mai departe – tu ești cea care câștigă cel mai mult din asta.

#5. SĂ-ȚI FACI GRIJI PENTRU ORICE.

Adesea ne plângem pentru că avem multe probleme și multe responsabilități, însă amânăm să facem ceva concret. Renunță să te mai scalzi în propriile griji și acționează: fă-ți un plan pentru a elimina obstacolele care nu-ți dau pace.

FOTO: NICK ONKEN
Text: ROXANA TICU

CUM SĂ OBȚII LIKE-URI ȘI SĂ DEVII UN INFLUENCER

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Roxana Dobrița

CEL MAI DORIT JOB AL ANULUI 2016 NU E ACELA DE PREȘEDINTE, CI DE INFLUENCER. DAISY BUCHANAN, COLABORATOAREA NOASTRĂ, INVESTIGHEAZĂ CE ÎNSEAMNĂ SĂ TE ALĂTURI CLUBULUI ELITIST AL VEDETELOR DIN SOCIAL MEDIA, CELE CARE NE „SPUN" CUM SĂ NE ÎMBRĂCĂM, CE SĂ CUMPĂRĂM, CE SĂ MĂNCĂM ȘI CARE SUNT LUCRURILE CARE AR TREBUI SĂ NE „PLACĂ".

Sunt în taxi, un pic amețită, și încerc cu stângăcie să „comunic" cu cei 15.200 de abonați pe care-i am pe Twitter. Cum fac asta? Lansez o provocare: „Dacă ai fi un star pop, ce cever surprinzător ai alege să faci?" Ăsta e distractiv, să ajung acasă la mai bine de 93 de răspunsuri poate fi un pic copleșitor. Dar ăsta e prețul pe care trebuie să-l plătesc dacă vreau să mă transform din „ușor de influențat" în „influencer" – acea persoană, fie că-i vorba despre un om normal, ca mine și ca tine, despre o vedetă sau un blogger, care deține o putere surprinzătoare asupra feed-urilor noastre, dar și asupra comportamentului nostru de shopping.

Prietena mea, Jenny (director digital la o agenție internațională de top), e de vină pentru nou-descoperita mea latură vorbăreață în mediul online. „Dacă vrei să devii un influencer, e imperios necesar să creezi un dialog", îmi explică ea. „Oamenii adoră să răspundă și sunt mult mai predispuși să te sprijine dacă arăți că te interesează ce au ei de spus. Nu uita că traficul e un drum în două direcții." Ceea ce înseamnă că prioritatea mea în acest moment e să le răspund tuturor celor care mi-au comentat la postare.

De ce fac asta? Pentru că jobul de influencer e unul dintre cele mai cool joburi ale anului. Înseamnă să atingi un public atât de mare, încât să ajungi să atragi atenția marilor branduri și să le faci să-și dorească să lucreze cu tine. Oi avea eu 31 de ani, dar asta nu înseamnă că nu merit o șansă la a deveni următoarea Zoe Sugg (aka Zoella, tânăra de 26 de ani care a devenit o senzație pe Youtube, creându-și un brand solid din a vorbi despre viața ei și despre obiectele pe care le are în dormitor).

Nu-i doar despre laude și bani. Micul meu grup de followeri de pe Instagram s-ar putea să fie singurul lucru care stă între mine și un iubit celebru (bine, și soțul meu – dar asta e o altă discuție). Toată lumea vorbește despre Raya; „o platformă exclusivistă de socializare și dating pentru persoanele care activează în industrii creative" – un fel de

Tinder pentru vedete. Se spune că Amy Schumber l-a cunoscut pe iubitul ei, tâmplarul Ben Hanisch, aici. Tipul nu-i doar un bun cioplitor, are și 45k de followeri pe Instagram. Dacă un tâmplar poate deveni influencer postând imagini cu scaune, cât de greu poate fi pentru o jurnalistă din Londra? Mi-am propus să aflu.

IMPLICĂ-TE

Din fericire pentru mine (și pentru audiența mea în creștere; când am început acest proces aveam deja 14.653 de followeri – mult, conform standardelor normale, dar nimic pentru un influencer), să devii șmecher în online înseamnă mai mult decât niște simple numere. „Clienții sunt obsedați de celebrități, dar e mai bine pentru ei să lucreze cu cineva care are câteva mii de followeri, dar cu care comunică în mod constant, decât cu o vedetă care are un milion, dar care vinde de toate, neatașându-și imaginea de nimic", mă sfătuiește Jenny, zâna mea bună în materie de social media. „Poți să te folosești de unelte precum scorul Klout – un serviciu care-ți evaluează influența în mediul social și-ți dă o notă de la 1 la 100 – așa îți faci o idee de cât de mult poți ta comunică cu ceea ce postezi. Dacă vrei să fii influencer, standardul în industrie spune că ar trebui să ai un scor Klout de peste 70 – deși, dacă e să fim sinceri, numărul e un pic arbitrar." Însă doar obținând mai mulți followeri nu-i suficient ca să-ți crești scorul. E vorba de interacțiune. Să generezi 100 de retweeturi din 10 postări o să-ți ajute mai mult scorul decât să generezi la fel de multe de la o mie de postări. 100 de retweeturi de la 100 de oameni o să-ți ajute mai mult scorul decât 100 de retweeturi de la aceeași persoană (mă urmărești?). Practic, să-ți concentrezi atenția pe interacțiune și răspunsuri e mai indicat decât să-ți faci griji în legătură cu numărul de abonați.

DACĂ VREI SĂ-ȚI CREȘTI AUDIENȚA, AJUTĂ SĂ ÎNCEPI CÂTEVA CONVERSAȚII.

Îmi verific scorul Klout. E 64 – nu-i rău, având în vedere că media e 40. Jenny îmi recomandă să arunc un ochi și pe Twitter Analytics. „E cel mai ușor mod de a vedea cât trafic ai și câtă interacțiune generezi. Poți să vezi câți oameni intră pe profilul tău și câți se obosesc să răspundă la ce pui tu acolo. De fapt, dacă vrei să-ți îmbunătățești numerele și să-ți crești audiența, ajută să începi pur și simplu câteva conversații." Cu inima un pic strânsă, mă înscriu la Twitter pentru Businesuri – un ghid util pentru companiile și persoanele care vor să-și crească prezența în social media – și descopăr că 1,13 milioane de oameni mi-au văzut postările în ultimele patru săptămâni. Sună bine. (Aflu și că am postat de 1,224 de ori. Asta înseamnă că pot să trec Twitter-ul la hobby-uri?)

Aș putea să mai fac un pas și să-mi „acreditez" contul – să-mi adaug, lângă nume, acea bulină albastră care spune că eu sunt cea care administrează contul și că nu e vorba de unul fals. Din păcate, în cazul meu nu ar merge. Genul acesta de verificare e doar pentru cei mai „populari" utilizatori de pe Twitter – celebrități, organizații, oameni importanți, politicieni, câțiva jurnaliști și vedete din sport. Practic, acest semn albastru sugerează că respectivul cont e autentic, dar și că persoana respectivă e super-importantă.

Deși, cel puțin din punctul de vedere al lui Twitter, nu contez prea mult, Jenny mă încurajează. „Procentele tale sunt bune și ești în creștere în materie de mențiuni și abonați, ceea ce contează foarte mult pentru companiile care caută influencери. Uneori mărimea audienței e mai puțin importantă și mai mult contează viteza cu care crești. În plus, ai câțiva followeri care au la rândul lor foarte mulți abonați. Eu aș lucra cu tine și clar mi-aș încuraja clienții importanți să facă la fel. Probabil că nu ți-aș da bani, dar poate ai primi un pachet de biscuiți sau ceva." Uraaa! Deja sunt la nivelul în care aș putea primi chestii gratis!

Însufletită de promisiunea de a primi mâncare gratis, iau legătura cu Jane Cunningham, blogger și influencer în industria de beauty (46k followeri pe Twitter, 28k pe Instagram și un scor Klout de 69 – foarte aproape de numărul magic). Pentru ea, succesul înseamnă să ai o propunere de business unică. „Lucrurile au început să meargă pentru mine în 2012, când am mers la o petrecere Dior destul de exclusivistă și am scris despre asta într-un moment când nimeni nu a făcut-o. A fost tare pentru că nu mai exista o altă informație despre asta în altă parte în afară de blogul meu." Mă sfătuiește să public conținut original. Nu poze cu ce am mâncat la prânz (#sendvișcuavocado e deja cam #răsuflat). E important să-mi creez o nișă, așa că încep să-mi ordonez temele preferate: cum găsești sutienul confortabil, poze drăgute cu urși, reality TV-uri cu buget redus și filme de comedie. Mă hotărăsc asupra filmelor de comedie, pentru că e domeniul cel mai larg.

FII SINCERĂ

Ultimul lucru pe care trebuie să-l învăț înainte de a-mi transforma visul de a deveni influencer în realitate? Trebuie să fiu autentică. „Nu-i nimic mai enervant decât oamenii care folosesc social media doar ca să se promoveze, aceștia oameni care nu aduc nimic în conversație", spune Poppy Disney, bloggerița din spatele WIWT.com. „E important să cițești și să dai mai departe conținutul altor oameni", spune Jane. „Primesc o grămadă de oferte ciudate – cineva m-a întrebat la un moment dat dacă nu vreau să fac un concurs pe blog al cărui premiu să fie produse Lego. L-am refuzat pentru că nu are nicio relevanță pentru ceea ce fac eu. Lucrez în domeniul de beauty și știu că multe femei economisesc în avans pentru a-și cumpăra un produs nou, așa că onestitatea e importantă. Dacă nu-mi place ceva în mod special, o să o spun." Pandora Sykes, comentator de modă (peste 80k de followeri pe Instagram), lucrează după aceleași reguli, adăugând că „integritatea e importantă. Nu fac multe postări sponsorizate pentru că nu vreau să mă îmbrac în chestii care nu-mi plac."

Mi se pare corect. N-aș vrea ca abonații mei să creadă că sunt ușor impresionabilă și că îmi place totul. E important să arăt că nu totul primește aprobarea ta definitivă și irevocabilă. Așa că după ce am citit pe contul

de Twitter al lui Stephen Fry o postare în care se plângea că Mary Berry (gazdă a emisiunii de gătit Bake Off UK, n.r.) a folosit într-o rețetă prea mult coriandru, condimentul pe care eu îl urăsc cel mai mult, m-am hotărât să urc și eu în trenul critic. "DA, E IARBA DIAVOLULUI! FRY ARE DREPTATE!" postez eu pe Twitter, cătându-l și sperând că măcar câțiva din cei 12,2 milioane de abonați ai lui o să mă observe. Acum e clar că sunt sinceră și că nu mă deranjează să spun adevărul sus și tare, deci nu are de ce să nu funcționeze, nu-i așa? După ce postez tweet-ul, aștept cu răsuflarea tăiată. Stephen Fry e influencerul de influencerii! În mod clar postarea mea o să-i arate că suntem suflete-pereche. Poate o să mă invite la o petrecere și o să glumim împreună pe tema coriandrului. Surpriza e, însă, că nu fusese niciun coriandru în rețeta respectivă. Stephen se înșelase! Nu doar că nu i-a păsat de replica mea, dar la o săptămână după „conversația" noastră unilaterală, și-a șters contul de Twitter. Rușinată, mi-am dat seama că nu am făcut decât să sper că, povestind despre condimentele pe care le urăsc, o să conving câteva celebrități să mă scoată la bere.

Dar nu m-am dat bătută! În spiritul autenticității, postez despre cât de mult îmi plac cerealele Kellog's Krave (Și așa e! La un moment dat, am mâncat trei cutii în trei zile – eram blocată în casă din cauza unei furtuni de zăpadă – și nu m-am săturat de ele – ba chiar mi-au plăcut mai mult.) Îi tag-uiesc pe cei de la Kellog's și mi se oferă imediat o cutie personalizată de cereale Krave, ba chiar îmi promit că-mi vor trimite și una Frozen! Sunt încântată, dar mă simt un pic ciudat după experiența asta. Îmi amintesc de o poveste din tinerețe – mitul grecesc al Persefonei, cea care a mâncat semințele de rodie ale lui Hades și a trebuit să stea cu el pentru eternitate pentru că i-a acceptat ospitalitatea. Asta înseamnă că acum cei de la Kellog's sunt stăpânii pe sufletul meu și că o să se întâmple ceva oribil dacă peste câteva săptămâni menționez că-mi plac și cerealele concurenței? Mă consult cu Jenny. „Dacă ești un ambasador – să spunem că ești imaginea unui parfum (sau al unor cereale cu ciocolată) și ai semnat un contract de un milion de dolari, să postezi cât de mult îți place parfumul competiției înseamnă că vei fi dată afară. Dar dacă ai primit un produs ca să-l testezi, tot ce se așteaptă de la tine e să recunoști asta și să spui multumesc."

Așa că fii politicoasă, autentică și comunică cu audiența ta, urmărind-o cum crește. Dar ce se întâmplă atunci când lor pur și simplu nu le place ceva ce postezi? (Cineva mi-a comentat recent la o postare, spunându-mi că „mă fortez prea tare să fiu haioasă!!!", deci postarea respectivă m-a făcut să pierd un abonat.) Timpul pentru măsuri disperate? Sunt zvonuri (neverificate!) care spun că unele companii de mare renume au încercat să-și crească audiența cumpărând abonați. Mă joc un pic cu ideea de a le călca pe urme. Un site pe nume Greedier Social Media îmi vinde 250 de followeri pe Instagram pentru doar 20 lei – sau 10.000 pentru 170 lei. Un alt site, pe nume Boostagram, promite să apese butonul de like pe mii de poze dintr-un anumit grup de interes – să zicem, fani de-ai lui Taylor Swift. Toate aceste like-uri vin de pe contul tău, ceea ce înseamnă că unii dintre aceștia ar putea să se aboneze la tine. Mă tentează, măcar pe motiv că aș putea să mai primesc cereale gratis – dar până la urmă nu o fac.

O prietenă a trebuit să cumpere abonați de Instagram pentru soțul ei și nu recomandă chestia asta. „Nimeni nu o să vrea să lucreze cu un necunoscut, chiar dacă are 50.000 de followeri. Dacă nu ai niciun fel de prezență în online în afară de acea unică platformă, sau dacă ai 100.000 de abonați pe Twitter, dar niciun fel de interacțiune cu ei, o să fii descoperit. Și o să pari stupid."

Înapoi la ce făceam până acum. Menționez pe Twitter că abia așteptă să citesc o anume carte și editura îmi scrie și se oferă să-mi trimită o copie înaintea publicării.

Apoi mă loghez pe Klout și văd că mi-a crescut scorul la 65. Ascultând sfaturile influencerilor și aplicându-le, am mai câștigat un punct prețios. Urmând exemplul Pandorei, al lui Jane și al lui Poppy, îmi dau seama că ce postez eu nu o să fie niciodată mai interesant decât sunt eu în realitate. Dacă singurul tău scop e să devii influencer, s-ar putea să pui mâna pe câteva gratuități la un moment dat, dar munca ta n-o să dureze pe termen lung. Pasiunea, personalitatea și expertiza trebuie să fie pe primul loc, doar atunci o să apară și followerii – eu am câștigat 600 de abonați noi pe Twitter în doar două săptămâni.

Încă nu am ajuns de la cereale gratis la un salariu gras, dar mă apropii de ceea ce-mi doresc, punct Klout cu punct Klout.

Ssss...

Am verificat numele a patru celebrități pe site-uri precum Status People și Twitter Audit (care măsoară bucăți din lista de followeri a unui utilizator pentru a estima câți dintre ei ar putea – repetăm, ar putea – fi falși). Iată ce am descoperit...

Tyga

Muzicianul de origine americană a pierdut mai bine de 3 milioane de fani într-o singură noapte, după ce, în 2014, Instagram-ul a decis să elimine toate conturile false. Audiența lui a ajuns atunci la mai puțin de 2 milioane. Dar, grație relației cu Kylie Jenner, acum are în jur de 8,5 milioane de fani. Astea da rezultate!

MASE

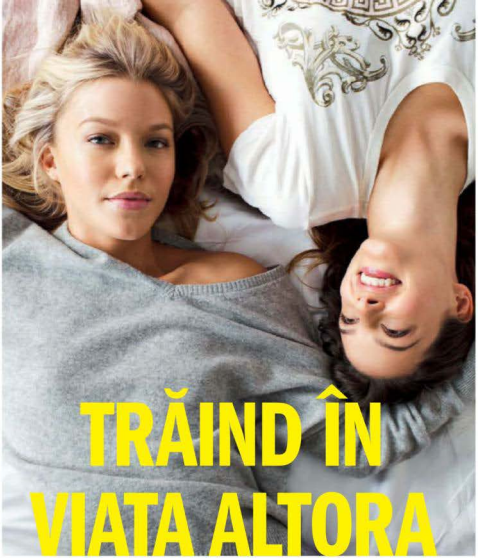
O altă victimă a colosalei curățări făcute de Instagram, baza de fani a rapperului, poetului și producătorului MAȘE a scăzut de la 1,6 milioane la doar 100.000. N-a fost o zi bună pentru el. Și-a șters imediat contul ca să nu dea satisfacție hater-ilor. Respect. Oarecum.

Justin Bieber

Nu toată lumea e belieber, dacă e să dăm crezare unui studiu făcut de Music Business Worldwide. Mulți spun că mai bine de jumătate din numărul de fani de pe Twitter ai superstarului canadian sunt falși, ceea ce înseamnă că numărul celor reali se ridică la... doar 25 de milioane. Nu prea mai merită să tastezi atea 140 de caractere, nu-i așa, Justin?

Rihanna

Conform celor de la Twitter Audit, cântăreața de origine din Barbados are 34.519.285 de fani falși (pe lângă milioane de fani pe bune). Disturbia.



TRĂIND ÎN VIAȚA ALTORA

Rețelele sociale ne-au învățat că putem trăi privind non-stop la cei din jur, urmărindu-le mișcările și copiindu-le experiențele. Însă ce se întâmplă atunci când visatul la lucrurile din viața altora nu ne mai este suficient? Ce urmează atunci când vrem să trăim (la propriu) în locul celorlalți?

REȚELE SOCIALE SAU VIAȚA PRIN PROCURĂ

„Îmi place să mă uit pe Facebook nu doar ca să aflu știri sau să văd ce fac prietenii mei. Mă uit de multe ori pe paginile unor necunoscuți doar pentru că îmi plac alegerile pe care le fac în ceea ce privește destinațiile de vacanță sau modul în care se îmbracă, mă uit la ce restaurante dau check-in și apoi le caut și eu, să merg să mănânc acolo. E mai simplu așa. Și mai practic", îmi explică prietena mea Andra, în timp ce scrolează febril pe Instagram în căutarea acelei fotografii cu un hotel superb pe care l-a văzut săptămâna trecută pozat pe contul unei fashioniste din Hong Kong. Dintre cele 1,6 miliarde de utilizatori ai celei mai populare rețele sociale, Facebook, peste 50% o accesează în primele secunde când se trezesc. Comentează, admiră și, cel mai important, se inspiră pentru experiențele de care va avea parte în acea zi. Să fie vorba doar despre teama de a încerca noi înșine experiențe și locuri noi? Să preferăm lucrurile deja „testate", la a doua degustare? Să fie vorba doar despre comoditate și rapiditate? Sau, pur și simplu, viața altora ni se va părea mereu mai „plină" decât a noastră și alegerile vecinului vor fi mai bune și mai apetisante decât propriile noastre opțiuni? „Viața trăită în intimitate este, de obicei, apanajul modestiei și al oamenilor care se mulțumesc să fie regizori și nu actori în ro-luri principale. Ei bine, modestia pare să nu-și mai găsească locul în societatea contemporană și atunci viața noastră devine un fel de fotografie care trebuie arătată tuturor. Se înțelege că este vorba despre o fotografie bine retușată, cât să arate foarte bine, cât să ne facă să credem că ceilalți ne apreciază. Nevoia de confirmare din partea celorlați demonstrează mai mult sau mai puțin subtil că suferim de o neîncredere în sine accentuată, datorată faptului că ne situăm tot mai mult în competiții anonime cu persoane pe care nici măcar nu le cunoaștem, cum ar fi prietenii de pe Facebook", explică sociologul Gabriela Militaru. Să aibă totul legătură cu FOMO (fear of missing out)? Sau doar cu viteza cu care lucrurile se mișcă în jurul nostru și cu noianul de informații, experiențe, idei și oameni apărut în viața noastră în fiecare zi, o cantitate căreia cu greu îi mai putem face față, darămite să o mai și testăm/aprofundăm? Un lucru este cert: poveștile odinioară spuse în jurul unei mese despre o vacanță trecută nu vor mai fi niciodată la fel: când deja ai văzut fotografii, filme și comentarii în timp real pe rețelele sociale, de ce ai mai asculta povestea spusă chiar de protagoniști?

ÎNTREG UNIVERSUL DIN JURUL NOSTRU SE SCHIMBĂ...

Prin urmare, trebuie să ne adaptăm. Și asta nu doar la nivelul fotografiilor postate pe rețelele sociale, ci și la nivelul lucrurilor cu care avem de-a face, personal. Cum ar fi... vacanțele. Sau masa în oraș. Sau chiar și conversațiile cu prietenii sau familia.

FOTO: MICHAEL EDWARDS
Text: Alina Alman.

Vacanțele, și ele, ca multe alte lucruri în epoca vitezei, arată cu totul și cu totul altfel. Exponenții generației numite „millenials" au uitat aproape cu desăvârșire de concedii prelătite și de rezervări făcute cu luni înainte. Canapeaua unui necunoscut se transformă rapid într-un loc de dormit perfect (iar în dicționar a intrat verbul „couchsurfing"), casele de închiriat se caută pe smartphone în timpul așteptării lângă banda de bagaje, iar destinația de vacanță poate fi stabilită și în funcție de oferta biletelor low-cost. Au apărut (și au avut un succes enorm) serviciile de cazare ca Airbnb, sharing-ul de case One Fine Stay sau schimbul de locuințe prin Love Home Swap. „E mult mai personal așa. Și mai amuzant. Aproape un an am fost în acest program de couchsurfing. Eu am văzut Suedia, Germania, Anglia. Și am primit la mine pe canapea, în București, tineri din SUA, din Anglia, din Olanda. A fost oarecum scary la început, să primești necunoscuți în casă, dar apoi mi s-a părut tare amuzant. Și instructiv. Ai ocazia să cunoști cultura locală la un alt nivel, unul pe care n-apuci să îl experimentezi la hotel, să stai de vorbă cu persoane din toată lumea, să afli sute de lucruri noi", povestește amuzată Alexandra. „Airbnb a adus tinerilor mereu în mișcare nu doar oferte mai avantajoase, ci și posibilitatea de a experimenta un oraș ca un localnic", explica Brian Chesky, unul dintre fondatorii rețelei inaugurate în 2008. Iar cei 30 de milioane de călători care folosesc astăzi aplicația își care vor să găsească în Miami, Los Angeles sau Paris, spre exemplu, altceva decât decorul uneori impersonal al unui hotel) vin să-i susțină ideea. Cum îți găsești restaurantul ideal? Niciun „millenial" nu pierde timpul dacă e într-un oraș străin. O simplă întrebare pe Facebook „Sunt în Sibiu. Unde mănânc aici?" îi va aduce zeci de răspunsuri în câteva minute, recenzii pe care, având în vedere istoricul relației cu cel care i le dă, au mai multă greutate uneori decât clasicele reviewuri. Sau, dacă experiența locală se vrea mutată la un nivel și mai profund, de ce nu, și mai simplu: apelezi la un localnic. Trendul „eat with locals" a luat din ce în ce mai multă amploare în ultimii ani. Și asta înseamnă, literal, să mănânci acasă la unul dintre localnici sau să mergi împreună cu el în restaurante, baruri și cluburi pe care niciun ghid turistic nu știe să le pună pe hartă. În 2004, profesorul de sociologie Egeria Di Nallo a lansat, împreună cu Asociația pentru păstrarea tradițiilor culturale italiene și Universitatea din Bologna, Home Food. Pe lângă rolul său declarat, de a păstra tradițiile culinare din Italia, aplicația are ca scop și „potrivirea" vizitatorilor cu anumite gazde, astfel încât să aibă preocupări comune, iar cina gătită acasă să se transforme într-un prilej perfect de socializare și schimb de experiențe culinare (circa 40 de euro masa). În același timp, Guy Michlin, fondatorul EatWith, a dezvoltat o aplicație similară Airbnb, iar trendul a luat amploare în Israel, Spania. Au urmat, pe același model, și aplicațiile Feastley (New York, San Francisco), Eat With a Local (Anglia, USA – unde de multe ori oaspeții nici măcar nu plătesc costul mesei). Cum relaționezi la nivelul familiei sau prietenilor? Skype, WhatsApp, Facebook și Instagram au înlocuit chiar și e-mailurile. Și, totodată, experiențele noastre în raport cu aceștia s-au schimbat. Nu mai așteptăm impresii, ci o conexiune bună wi-fi ne asigură impresiile live, de la fața locului. Copiii sunt urmăriți acasă, la școală, la grădiniță cu ajutorul camerelor web, iar petrecerile sunt transmise live pe canalul YouTube. Nu mai primim, până la urmă, experiențele la „mâna a doua", povestite și reinterpretate, ci, cu ajutorul tehnologiei, suntem chiar acolo, în direct, în viața protagoniștilor. Da, „Big Brother" n-a fost doar un reality-show de succes ce imita viața, ci tinde să se transforme chiar în... realitatea din viața noastră.

„Această obsesie de a trăi în viața altora se datorează și plictiselii și, într-o măsură și mai mare, nevoii de a fugi de noi înșine."

VREM SĂ FIM CA EI, SĂ FIM EI

„Începând să fim conștienți de fenomenul rapid al schimbării, care se manifestă mai pregnant în ultima perioadă, începem să ne (și) luptăm inconștient cu ea. Nepotrivindu-se cu scenariul nostru de viață, așa cum ni l-am imaginat până atunci, se creează o tensiune interioară ca rezultat între ceea ce ne dorim și ceea ce ni se întâmplă, sau avem în realitate. Începem astfel să percepem caracterul nesigur al traiectoriei noastre, fenomen care de cele mai multe ori creează teamă. Și atunci apelăm la orice ne poate atenua acest sentiment, inclusiv rețelele de succes ale altora, validări exerioare, sau o formă de suport nu neapărat structurată așa cum sunt comunitățile. În același timp însă, cele interioare încep să își facă auzită vocea", explică Olga Oltean, coach și formator coach.

„Relaționatul prin intermediul rețelelor sociale a fost doar primul pas al evadării din viața privată. Următorul pas a fost invadarea intimității celorlalți. Simțim inconștient că trebuie să ne asigurăm care este viața celorlalți, dacă este ca a noastră sau mai bună și, de ce nu, să ne împărtim viețile pentru că mai multe experiențe sunt oricând mai bune decât una. Este de la sine înțeles că această obsesie de a trăi în viața altora se datorează și plictiselii și, într-o măsură și mai mare, nevoii de a fugi de noi înșine. Presiunea societății este de multe ori atât de mare, încât, nefăcându-i față cum ne-am dori, ne simțim dezamăgiți de propriile performanțe și atunci le diluăm în tot felul de activități care îi implică și pe alții. Atunci viața noastră, devenită ușor anostă, va fi de fapt viața celorlalți și nu ne vom mai simți la fel de responsabili pentru un eșec atâta vreme cât oricum este o viață în comun și, prin urmare, nu mai depinde doar de noi să o facem perfectă", concluzionează sociologul Gabriela Militaru.

NU, NU POT SĂ MĂ „ÎNVESELESC" PUR ȘI SIMPLU

GATA CU PREJUDECĂȚILE CULTURALE... IATĂ CUM AR TREBUI SĂ VORBEȘTI DESPRE DEPRESIE – CONFORM COLABORATOAREI NOASTRE, S.E. SMITH (CINEVA CARE CHIAR ARE HABAR DESPRE CHESTIA ASTA).

NU TE-AI SĂTURAT DE TOATE ARTICOLELE ALEA PRĂPĂSTIOASE ȘI NEGATIVISTE DESPRE DEPRESIE? Știi la ce mă refer. Cele care încep cu povești despre tragedii personale, însoțite de statistici serioase, menite să te trezească la realitate, și se termină cu comentarii despre cum „poți ajuta". Nu știu ce crezi tu, dar eu de fiecare dată când citesc genul acesta de articole adorm pe la jumătate – pe de-o parte, pentru că am mai citit același articol de 40 de ori înainte, și pe de altă parte, pentru că știu că nu așa arată depresia.

Ceea ce ar fi mai bine – atât pentru cei bolnavi de depresie, cât și pentru cei care sunt sănătoși, dar ar vrea să ajute – este să se vorbească despre realitatea bolii într-un mod care să nu o minimizeze. Pentru că m-am săturat să mi se spună că ar trebui să „țin capul sus" dacă vreau să mă fac bine.

Această mare neînțelegere când vine vorba despre depresie este alimentată de felul în care alegem să descriem boala – o stare perpetuă de tristețe, apatie și indiferență la orice. Poate pentru mine depresia nu înseamnă să mă ascund în fiecare dimineață sub plapumă, într-o eternă criză de nefericire, sau să privesc posomorât întinderea nesfârșită a mării, și asta pentru că depresia rareori arată așa. Cu toate acestea, atunci când trecem printr-un moment mai dificil, oamenii par să adore să ne spună să încercăm un pic mai mult să ne înveselim. Pentru că ne-am distrat la film cu o săptămână în urmă sau am părut entuziasmați când am vorbit despre un roman nou, în ochii celor din jur astea sunt probe că, iată, suntem capabili și de fericire, dacă ne străduim un pic.

Oamenilor le e un pic teamă de bolile care au legătură cu sănătatea

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Roxana Dobrotă

minții și din cauza asta îi îndepărtează pe cei bolnavi cu atitudini sociale și mituri care au adesea scopul de a le infirma subtil condiția. Dacă depresia nu există, nu există nici oameni deprimați! Dacă oamenii deprimați își inventează boala, hai să-i forțăm să se simtă mai bine! Probabil se ascund în spatele depresiei ca să evite să dea piept cu viața!

Se spune adesea că depresia e acea stare de tristețe, în consecință,

„POȚI SĂ RÂZI ȘI SĂ GLUMEȘTI CHIAR DACĂ SUFERI DE DEPRESIE.“

majoritatea oamenilor presupun că persoanele deprimate se simt triste tot timpul și cam atât. Chestia asta nu-i tocmai corectă față de acei oameni care se simt triști, dar nu sunt deprimați – de exemplu, cineva care a pierdut o persoană dragă și trece printr-un moment mai dificil – și nu-i corectă nici pentru persoanele care suferă de depresie.

Tristețea e o emoție cu care toți facem cunoștință la un moment dat în viață. În cazul depresiei însă, aceasta apare cel mai adesea în afara oricărui context. Avem dimineții în care lumea pare pur și simplu insurmontabilă și nu putem să ne dăm seama de unde vine acest sentiment, ce-l cauzează. Mai e și cazul în care depresia e subliniată de un factor de situație, de exemplu, stresul de la locul de muncă sau izolarea socială. Oamenii care suferă de depresie se simt adesea singuri, neliniștiți, fără valoare. Pentru a evita și mai multă izolare, adesea ne punem o mască, ne prefacem că suntem veseli pentru ca oamenii să nu se îndepărteze și mai mult de noi.

Uneori chiar avem și zile bune. Ne petrecem o zi la soare, înconjurați de prieteni, și privim viața cu ochi pozitivi, sau mergem în vacanță pentru câteva zile și ne întoarcem cu forțe proaspete. Poți să râzi și să glumești chiar dacă suferi de depresie. E posibil să te distrezi și să te simți bine chiar dacă starea ta e predominant depresivă. E, de asemenea, posibil să te prefaci că te distrezi și adesea nimeni nu e capabil să vadă diferența.

Problema e că oamenii văd chestia asta și tind să presupună că am putea să ne distrăm tot timpul dacă ne-am dori asta cu adevărat și am face un mic efort. Transformă depresia într-un joc de „e doar în capul tău“, când ea e o stare fizică și biochimică foarte reală. Nu inventăm depresii de dragul atenției, contrar a ceea ce mulți cred – cine ar vrea o atenție care constă în oameni care fac glume pe seama ta sau îți spun să te gândești la ceva plăcut ca să te simți mai bine?

Suntem înconjurați de oameni care ne spun să ținem capul sus și să nu mai fim leneși, bombardându-ne în același timp cu sfaturi citite cine știe pe unde. Dacă ai suferit vreodată de depresie, probabil ai primit sugestii bine intenționate de la prieteni, familie, chiar și străini. Acestea includ meditație, cristale energetice, o dietă vegană, rugăciune, cărți de self-help, mai mult sport, mai mult timp petrecut cu prietenii și un nou hobby.

Da, unele dintre aceste lucruri te ajută să-ți ții depresia în frâu, dar tu ai de fapt nevoie de consiliere și/sau terapie cu un profesionist – o persoană imparțială, care are experiență în domeniul sănătății mintale – care să te ajute să-ți dai seama ce se ascunde în spatele bolii tale. Un terapeut te ajută să-ți dezvolți aptitudini de supraviețuire și să-ți rezolvi probleme vechi. Mulți oameni sunt surprinși să afle că, de fapt, există numeroase abordări când vine vorba de terapie. Dacă nu-ți place un terapeut, poți să-l schimbi cu altul cu care te înțelegi mai bine sau care are o metodă pe care o preferi. Nu-ți place terapia cognitiv-comportamentală? Poate hipno-terapia e pentru tine, sau poate te vei simți mai bine cu sesiuni de terapie clasică. Poate sesiunile de terapie de grup, în care poți să te împrietenești cu oameni care trec prin experiențe similare, te vor ajuta mai mult. Un terapeut deștept îți va oferi alte opțiuni dacă consideră că nu vă potriviți.

Unele persoane care suferă de depresie încep tratamente medicamentoase, un alt domeniu care-i plin de mituri enervante. Nu, nu toată lumea are nevoie de medicamente. Nu, medicamentele nu te vindecă pe loc, făcându-te să sari în sus de bucurie imediat. În plus, un tratament medicamentos e rareori singura opțiune; scopul lui e să-ți țină depresia sub control astfel încât să te poți concentra pe a-ți dezvolta un plan de tratament și nu, nu vei lua medicamente toată viața. Mulți pacienți trebuie să-și adapteze regimul de tratament: durează până găsești exact cocktailul de medicamente care funcționează în cazul tău. De asemenea, faptul că iei medicamente nu înseamnă că ești slab; uneori, asta e singura modalitate prin care-ți poți salva viața.

Nu-i ușor să recunoști că suferi de depresie și nu-i ușor nici să te decizi să faci ceva în privința asta. Vorbim adesea despre un proces care durează ani de zile și care implică ajutor din partea medicilor, familiei și prietenilor care simt că ceva nu este în regulă. E înfricoșător să mergi la un terapeut și să vorbești despre problemele prin care treci, dar merită; constientizând că nu ești singură, că e posibil ca alți oameni să aibă probleme similare cu ale tale, că poți fi ajutată, îți oferă un sentiment incredibil de validare. Te ajută să ai și oameni de partea ta, de exemplu, prieteni în preajma cărora te simți în siguranță.

Dacă vrei să faci o diferență în viața unei persoane care suferă de depresie, trebuie să-ți schimbi modul de a privi boala. Redefinește-ți abordarea și gândește-te cum poți să-i faci pe cei din jur să se simtă mai confortabil când vine vorba despre a discuta de probleme de sănătate mintală. Reevaluează-te și dă-ți seama dacă chiar vrei să dai mai departe acel sfat pe care l-ai citit undeva. Și spune-i unei persoane care apelează la tine că ești acolo pentru ea. Poate fi intimidant să vorbești deschis despre probleme de sănătate mintală, dar poți să schimbi o viață dacă o faci.

THE ULTIMATE ROMANIAN EXPERIENCE

BEST MAJOR FESTIVAL

UNTOLD

BRAND OF THE YEAR 2015 in Romania

ALPHABETICAL ORDER

AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN • DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE
HARDWELL • MARTIN GARIX • TIESTO

DANNIC • FEDDE LE GRAND • GALANTIS • LOST FREQUENCIES • NERVO • TUJAMO • W&W

ALPHABETICAL ORDER

FAITHLESS • PAROV STELAR • SCOOTER

ALEXANDRINA • ELLA EYRE • JAMES ARTHUR • KWABS • NAHKO & THE MEDICINE FOR THE PEOPLE • NNEKA
SILENT STRIKE & MUSE QUARTET • SUBCARPATI • THE ASTEROIDS GALAXY TOUR • Y AKOTO

ALPHABETICAL ORDER

DOP • DUBFIRE LIVE : HYBRID • EATS EVERYTHING • JAMIE JONES • JOHN DIGWEED • ROUTE 94
SASHA • SETH TROXLER • SHARAM • THE MARTINEZ BROTHERS • SATOSHI TOMIIE
CRUSSEN • FKJ • GOLAN • HVOB • JAN BLOMQVIST • LUM • MARIBOU STATE • MARK FARINA • MARWAN • MOODS
MOSES • NOPAME • PARRA FOR CUVA • RAUMAKUSTIK • SESSION VICTIM • STEFAN BINIAK • ZWETTE

ALPHABETICAL ORDER

BORGORE • CHASE & STATUS DJ SET • DOPE DOD • DUB FX • FOREIGN BEGGARS • LTJ BUKEM
MAZDE • NETSKY DJ SET • PENDULUM DJ SET & VERSE • RUDIMENTAL DJ
ARGATU • CLUB DES BELUGAS • DANAGA • GRUPUL DE REZISTENTA • JERU THE DAMAJA • MACANACHE
MADE FROM SCRATCH • MR WOODNOTE, LIL RHYS & EVA LAZARUS • NERUB • SILENT DISCIPLE

+ MANY MORE

4 - 7 AUGUST 2016 • Cluj • Transylvania • Romania
#UNTOLD • www.untoldfestival.com

PRO TV · VIS · R · COSMOPOLITAN · BEAU MONDE STYLE · Men'sHealth · NATIONAL GEOGRAPHIC ROMANIA

10 EXERCIȚII PENTRU ZÂMBET

Îți dorești să fii fericită, dar te-ai întrebat vreodată cu adevărat ce înseamnă acest cuvânt râvnit? Experții ne reamintesc că fericirea este un concept subiectiv, așadar este imposibil să enunțăm o definiție universal valabilă.

FOTO: THINKSTOCK
Text: Teodora Tică

ATUNCI CÂND DESCHIDEM O CARTE DESPRE „ARTA DE A FI FERICIT" ne așteptăm să găsim în ea o rețetă simplă și rapidă, care să ne transforme viața peste noapte, să ne salveze din situațiile pe care le considerăm fără ieșire. O asemenea rețetă nu există, prin urmare, nu o să pretind că acest articol deține secretul fericirii tale. Cărțile cu adevărat bune, care tratează cu profesionalism acest subiect, îți pot oferi cel mult „uneltele" de care ai nevoie pentru a te salva de una singură – pentru că, în cele din urmă, vei descoperi că doar tu poți face asta. Dar asta înseamnă că trebuie să începi prin a renunța la ideea atât de persistentă, înrădăcinată și adesea deghizată că ceva sau cineva e responsabil pentru bunătatea ta. „Dacă aș avea mașina X, aș fi fericită" sau „Dacă Y m-ar iubi, viața mea ar fi minunată" sunt fraze cu care creierul nostru ne păcălește zi de zi. În realitate, este foarte posibil să descoperi că fericirea nu vine nici după ce ajungi să deții mașina X și că viața ta alături de Y nu e atât de satisfăcătoare precum ți-ai imaginat-o. „Deși nu avem încă metodele și cunoștințele necesare pentru a înțelege acest lucru, faptul că fericirea este o alegere individuală este cu adevărat eliberator, chiar și în circumstanțe negative. Sigur că situațiile negative ne pot limita și influența această alegere, însă depinde doar de noi să prelucăm din nou controlul asupra propriei vieți. Acest adevăr este o armă incredibilă", spune Shawn Achor, cercetător și autor al cărții *The Happiness Advantage*. Tot Achor dezvăluie de ce merită să exersăm starea de bine. „Fericirea ne oferă avantaje uriașe, pe lângă cel evident: când creierul uman e pozitiv, inteligența noastră crește și ne ajută să găsim soluții care să alunge anxietatea pe termen lung. Creativitatea se triplează, iar productivitatea crește și ea cu 31%." Psihoterapeutul Ryan M. Niemiec îți propune 10 exerciții neconvenționale care nu-ți vor pune fericirea pe tavă, dar te vor ajuta să o alegi în fiecare zi.

#1 SCRISOARE DIN VIITOR

Imaginează-ți că tu, cea din viitor, îți scrii o scrisoare sinelui tău prezent. Da, e cam ciudat, însă e o provocare interesantă. În scrisoare, descrie-ți viața viitoare, povestește cum ai ajuns să-ți îndeplinești toate visurile și care sunt calitățile care te-au ajutat să ajungi până acolo. E o metodă bună de a constientiza cum arată acel viitor cu care ai fi împăcată și care sunt punctele tale forte (pe care altfel omiți să le evidențiezi).

#2 PREIA PUTEREA

De cele mai multe ori, panica și pesimismul nostru vin din senzația că am pierdut controlul asupra unei situații sau asupra vieții noastre în general. Însă puterea pe care o poți recupera în orice moment dorești este aceea de a-i ajuta pe ceilalți. Identifică o persoană din anturajul tău care are mare nevoie de ajutor și găsește o cale de a-i dărui puțină liniște. Te vei simți instant mai optimistă și mai puternică.

#3 TOP 5 ABILITĂȚI-CHEIE

Realizează un top 5 cu abilitățile/trăsăturile de caracter care te ajută să fii eficientă la serviciu. Așa îți vei aminti că treaba nu se face singură și că ai ajuns acolo unde ești prin eforturi proprii. Chiar dacă nu ești multumită de poziția ta actuală, recapitularea calităților de care ești mândră îți va insufla curajul de a schimba ceva. Știi cum se spune: fericirea începe atunci când îți părăsești zona de confort.

#4 CĂLĂTOREȘTE ÎN TIMP

Am mai discutat deja despre faptul că anticiparea viitorului ne face de multe ori anxioși, nefericiți. Dar perspectiva se schimbă dacă ne imaginăm lucruri pozitive. Specialiștii îți recomandă ca înainte să adormi, să-ți imaginezi cel puțin patru evenimente fericite pe care ți le-ar putea aduce ziua de mâine. Folosește-ți calitățile cheie pentru a influența îndeplinirea fiecărui posibil eveniment pozitiv.

#5 ZÂMBEȚUL DIN MÂNECĂ

La sfârșitul zilei oboseala ne determină să recapitulăm în minte doar ce a mers prost, astfel că o încheiem cu o stare de nemulțumire. În realitate, nicio zi nu e în totalitate proastă. Notează pe hârtie trei lucruri care ți s-au părut amuzante azi și îndrăznește să zâmbești, chiar dacă nu aveai asta în plan.

#6 SUBSTRACȚIE MENTALĂ

Atunci când îți imaginezi că trebuie să schimbi o grămadă de lucruri la viața ta ca să poți avea în sfârșit acces la fericire, ultimul lucru pe care vrei să-l auzi e: „Fii recunoscătoare pentru ceea ce ai". Și totuși, gândește-te la un lucru bun din viața ta, la oameni/evenimente/reușite care ți-au îmbogățit existența și imaginează-ți cum ar fi să trăiești fără acel lucru. Acum ai înțeles ideea?

#7 VRABIA DIN MÂNĂ

Fă un efort conștient de a-ți iubi prezentul și de a-l trăi, secundă cu secundă. Nu va fi ușor – lobul frontal al creierului nostru este setat pentru a face constant un salt uriaș către viitor și, sincer vorbind, nu putem evita acest lucru. Dar putem exersa pentru a ne ancora în prezent pentru cât mai mult timp posibil.

#8 ÎN CIUDA A TOT

Scrie despre un moment din viața ta când un eveniment negativ a avut consecințe pozitive pe care nu le-ai fi prezis niciodată. Uneori, lucrurile bune pur și simplu se întâmplă – în ciuda a tot. Acceptând acest fapt reduci anxietatea și capeți mai multă încredere în viitorul tău.

#9 MINUS PE PLUS

Deși specialiștii preferă să lucreze cu punctele noastre forte, cercetările arată că, pe termen scurt, e eficient să-ți pui sub lupă un punct slab și să faci tot posibilul pentru a îmbunătăți această „zonă". Ideea de progres, evoluție și transformare este importantă în construirea stimei de sine și, implicit, a satisfacției personale.

#10 ELEFANTUL DIN CAMERĂ

Identifică acea teamă irațională despre care nu îndrăznești să discuți nici măcar cu prietenii și încearcă să pui la punct un „plan de atac". Nu e ușor să înfrunți aceste temeri, ba chiar obișnuim să le îngropăm în subconștientul nostru pentru a le nega puterea. Din păcate, doar scoțându-le la lumină le vei putea diminua puterea.

SPARGE CO DUL MASCULIN

Nu toți bărbații care lucrează în domeniul tehnologiei au urcat în trenul egalității, după cum arată o nouă cercetare COSMO, efectuată alături de Popular Mechanics. E timpul să schimbi cifrele în favoarea ta.

CINDY ROBBINS E VICE-PRESEDINTE EXECUTIV ȘI CONDUCE ECHIPA DE RESURSE UMANE GLOBALE ÎN CADRUL SALESFORCE, o companie de cloud computing software din San Francisco. În timp ce urmărea Oscarurile de anul trecut, a fost luată prin surprindere de discursul Patriciei Arquette, care a câștigat Oscarul pentru cea mai bună actriță în rol secundar. După ce a mulțumit tuturor, cum se cuvine, Arquette a mers la țintă: „A venit timpul să luptăm pentru ca toate femeile să aibă drepturi egale cu bărbații". Abia atunci, Cindy s-a întrebat: „Le plătim corect pe femei?". A luat o decizie împreună cu colega ei, Leyla Seka: să verifice toate salariile, unul câte unul, pentru toți cei 17.000 de angajați și au aflat că, într-adevăr, unele femei erau mai prost plătite decât colegii lor bărbați (deși existau și câțiva bărbați care aveau salarii mai mici decât unele femei). Începând de anul acesta, un buget a fost alocat deciziei de a alinia salariile cât mai corect posibil. Marc Benioff, CEO al companiei, „ne-a sprijinit din primul moment și lucrurile au început să se miște rapid. A fost de acord că egalitatea trebuie să fie nucleul companiei noastre", a declarat Cindy.

Dar egalitatea nu e o valoare asociată în mod tradițional cu domeniul tehnologic, unde bărbații de 20 și ceva de ani, și chiar femeile, nu reflectează asupra problemelor de gen. Doar 26% dintre femei au reușit să pătrundă în domeniul tehnologic în 2013, iar un studiu efectuat de Silicon Valley a descoperit că doar 12% dintre inginerii din domeniul calculatoarelor erau femei. În privința fondurilor de investiții, inegalitatea e mult mai frapantă – doar 7% din bugetul investitorilor merge către femeile care încep o afacere. Michael Moritz, liderul grupului Sequoia Capital, a declarat recent că firma lui nu este „pregătită să coboare standardele" pentru a investi în femei. Moritz a încercat mai târziu să ia înapoi acele cuvinte. Dar un nou sondaj realizat de COSMOPOLITAN și Popular Mechanics sugerează că, deși

FOTO: ERIC HELGAS/STUDIO D
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

vorbim despre un domeniu nou, „din viitor", atitudinea oamenilor rămâne blocată în trecut. 83% dintre bărbați au declarat că locul lor de muncă oferă oportunități egale pentru bărbați și femei, însă doar 59% dintre femei au fost de acord. Aproape 1 din 3 femei care lucrează în domeniul calculatoarelor simte că e tratată diferit de colegii ei bărbați, iar majoritatea acelor femei declară că acest lucru le împiedică să evolueze. Prin contrast, doar 21% dintre bărbați cred că femeile sunt tratate diferit… și aproape jumătate dintre ei cred că singura diferență e că oamenii sunt mai dăruți cu femeile. „Mă șochează cum femeile susțin că au fost nevoite să muncească de două ori mai mult decât bărbații ca să poată fi acceptate în echipă și văzute ca un membru valoros", a declarat un respondent.

„Poate că aceste femei nu iau în considerare faptul că mulți dintre bărbați sunt în mod natural mai puternici și mai bine pregătiți pentru a înfrunta cu succes sarcinile, ceea ce înseamnă că din afară doar pare că muncesc mai puțin decât femeile." Of…

Vestea bună e că mulți dintre ceilalți bărbați înțeleg despre ce vorbim, inclusiv lideri precum Benioff, care au puterea de a mișca un deget în favoarea femeilor. În multe țări, începând de la afaceri mici și până la titani ai tehnologiei, precum Google, Facebook, Intel și Dell, companiile încep să-și schimbe politicile de recrutare, beneficiile oferite și mesajele subtile pe care le transmit în interiorul companiei… totul pentru a „sparge" codul masculin.

„Ca tânăr bărbat, dacă vrei să fii un lider bun trebuie să înțelegi provocările pe care le înfruntă femeile", declară Kunal Modi, consultant manager în San Francisco. „Altfel nu vei putea să conduci o echipă care face performanță. Dacă pui problema așa, fără să te gândești că le faci o favoare femeilor, îți dai seama că datele problemei se schimbă", adaugă el.

Mai multe femei la bord

Trista ironie este că domeniul tehnic pare construit pentru inteligență, răbdare și atenție la detalii, calități pe care femeile le dețin. „Nu e un domeniu care necesită forță fizică, așa că de ce ar fi atribuit în mod tradițional bărbaților?", spune Rachel Payne, CEO al companiei de platforme video Prizma.

Stereotipurile depășite sunt cele care îi fac pe oameni să creadă că femeile sunt mai puțin potrivite pentru acest domeniu. Din sondajul nostru a reieșit că aproape o treime dintre bărbați cred că tipii „au o înclinație naturală" spre tehnologie, în comparație cu femeile; doar 17% dintre femei au fost de acord cu acest punct de vedere. Aceste preconcepții determină adesea preferința de a angaja oameni care arată, vorbesc și se comportă în felul în care credem că ar trebui s-o facă un specialist în calculatoare. Această imagine a fost creată și de filme: specialiștii în calculatoare sunt întotdeauna bărbați tineri, ciudați și antisociali.

Acum 4 ani, Brent Grinna de la EverTrue (o companie non-profit de software) avea doar două femei în echipa lui de 14 persoane. Azi, numărul femeilor a crescut la 26, însumând 42% din forța de muncă. 3 din cei 5 ingineri ai companiei sunt femei, la fel 60% din echipa de vânzări. Mâna dreaptă a lui Grinna este de asemenea o femeie – Elisabeth Carpenter, care ocupă o funcție executivă. Ei i se datorează procentul crescut al femeilor din companie. „Mi-am dat seama că odată ce vorn avea o femeie puternică precum Elisabeth într-o funcție executivă, mai multe femei vor aplica pentru un post la noi și vor fi în același timp dispuse să ne accepte oferta de angajare", explică Grinna.

Vestile bune

93% dintre bărbați spun că nu există nicio diferență între managerii bărbați și managerii femei.

51% sunt de părere că femeile și fetele nu sunt încurajate îndeajuns pentru a urma o carieră în tehnologie.

Vestile rele

29% dintre bărbați cred că tipii au „o înclinație naturală" spre domeniul tehnologic, spre deosebire de femei.

26% dintre bărbații care cred că femeile sunt tratate diferit în câmpul muncii sunt de părere că acestea nu trebuie să muncească la fel de mult pentru a avea succes.

Vestile crude

12% dintre bărbați recunosc că e greșit ca femeile să nu fie angajate în companiile de tehnologie.

41% dintre bărbații care lucrează în acest domeniu au auzit colegi care vorbeau despre o colegă folosind cuvântul „târfă".

Bărbații care au lucrat cu femei manager în cadrul unor companii de tehnologie spun că acestea își făceau treaba la fel de bine ca și bărbații – ambele sexe o dau în bară uneori și ambele sexe pot lua decizii salvatoare. Mai mult de 80% dintre bărbați spun că au învățat lucruri noi de la colegele lor, 35% au avut ca mentor o femeie, iar multi dintre respondenți au recunoscut că șefele lor sunt lideri de încredere. Dar ca să existe mai multe femei pe poziția de lider, cei care recrutează își dau seama că trebuie să-și schimbe metodele. „Dacă nu avem suficienți candidați femei, indiferent de rasă, etnie etc., înseamnă că cei de la departamentul de Resurse Umane nu și-au făcut treaba?", spune Stacy Brown-Philpot, COO al TaskRabbit în San Francisco.

Natasha Mohanty, care a lucrat timp de 8 ani la Google ca inginer, și-a dat seama că discriminarea se insinua în procesul de angajare fără ca oamenii să conștientizeze acest lucru. „Cei cu care se țineau interviurile ne testau cu probleme precum: «Imaginează-ți că ești într-un joc video cu împușcături». E o problemă care intimidează dacă n-ai jucat niciodată un asemenea joc", dezvăluie Mohanty. „Oamenii din acest domeniu se laudă că își merită din plin poziția, însă nu putem vorbi despre merit dacă în cazul în care îi se oferă tuturor aceleași oportunități."

În prezent, acel gen de teste sunt interzise la Google. Unele companii, luând la cunoștință faptul că femeile nu au curajul de a aplica pentru o poziție în domeniul tehnologic, au creat sporturi publicitare pentru a le atrage, chiar dacă nu au toate calificările necesare. La Intel, de exemplu, dacă eșuezi în a aduce suficiente femei în companie, bonusul anual scade considerabil.

Telul acum este ca 40% dintre angajații companiei să fie femei. „Implicarea oamenilor, indiferent de sex, din diferite culturi ale lumii, este esențială pentru a ne atinge adevăratul potențial", spune Barbara McAllister, director de strategie și legături externe. Pentru a se

asigura că acestor teluri ambitioase nu le lipseşte talentul, compania investeşte în educaţia femeilor, oferindu-le burse, sau le ajută să-şi alcătuiască echipe de gaming, de exemplu, prin sponsorizări.

Fericirea femeilor e importantă

Aducerea mai multor femei la bord nu este suficientă pentru angajatori – ei trebuie să ştie cum să le păstreze. Primul pas este, evident, eliminarea hărţuirilor (sondajul nostru a arătat că 48% dintre bărbaţi au recunoscut că s-au referit la o colegă prin termeni precum „târfă", „isterică", „jigodie" şi alte asemenea apelative revoltătoare). Apoi, ar fi utilă iniţierea unor conversaţii, prin programe de training de formare, pentru a identifica şi corecta acele insinuări care le fac pe femei să se simtă inferioare în spaţiul profesional.

Dell a fost prima companie de IT care a implementat un program numit MARC (Men Advocating Real Change, adică „Bărbaţi care luptă pentru adevărata schimbare"), o acţiune prin care liderii îşi asumă o serie de responsabilităţi, precum: traininguri prin care se depistează diferenţele de gen, oferirea de mentori, participarea la discuţii în grup pentru a identifica şi schimba comportamentul discriminator. Doug Hillary, vicepreşedinte al Performance Analytics Group în cadrul Dell, îşi aminteşte că după aceste traininguri, unul dintre manageri a realizat că partea de travel are fisuri: nu se gândise până atunci că unei femei i-ar fi teamă să aterizeze la miezul nopţii în locaţii nefamiliare. Earnest, o companie mică ce se ocupă cu împrumuturi şi refinanţarea împrumuturilor pentru studenţi în San Francisco, are 181 de angajaţi şi aproape 50% sunt femei. „Am vrut să eliminăm din start ideea că am avea o preferinţă pentru angajaţii bărbaţi", spune purtătorul de cuvânt al companiei. Unele companii se focusează, mai nou, şi pe încercarea de a le păstra pe femei după ce copiii apar în peisaj. Când Google a extins perioada concediului de maternitate plătit de la 12 la 18 săptămâni, numărul femeilor care au părăsit compania după naştere s-a înjumătăţit în comparaţie cu anii anteriori. Netflix oferă acum un an de concediu de maternitate, Spotify le oferă ambilor părinţi 6 luni de concediu cu salariu plătit 100%, oricând doresc să profite de el, până când cel mic împlineşte 3 ani. Twitter a anunţat acum câteva luni că va acoperi costurile de livrare ale mamelor care călătoresc în interes de serviciu şi vor să trimită lapte acasă pentru cel mic. Provocarea constă în a le convinge pe angajate că pot să profite de aceste beneficii fără să-şi pună în pericol cariera. Fondatorul Facebook, Mark Zuckerberg, a dat un exemplu luându-şi două luni de concediu de maternitate şi punându-şi la curent followerii cu fotografii şi postări despre fiica lui.

„AM VRUT SĂ ELIMINĂM DIN START IDEEA CĂ AM AVEA O PREFERINŢĂ PENTRU ANGAJAŢII BĂRBAŢI."

Mesajul ar fi că egalitatea ne priveşte pe toţi. „Este responsabilitatea noastră ca lideri – nu doar femei, nu doar bărbaţi – să ne asigurăm că mediul de lucru pe care îl oferim este prietenos cu toţi angajaţii, indiferent de sex sau cultură", spune Hillary. „Unele aspecte ale acestei chestiuni sunt teribil de simple: la un grup de oameni care sunt interesaţi, împărtăşeşte-ţi experienţele cu femei şi bărbaţi deopotrivă, susţine un dialog deschis şi sincer. Vei învăţa multe lucruri despre propriul stil, despre ce anume îi motivează pe oamenii tăi şi despre cum ai putea îmbunătăţi munca pe ambele fronturi. Sincer, nu cred că e un efort atât de mare. Trebuie doar să ai curajul de a iniţia dialogul."

JULY 14-17, 2016 | BÁNFFY CASTLE • CLUJ | WE ARE THE PEOPLE

ELECTRIC CASTLE

SKRILLEX · SIGUR RÓS · BRING ME THE HORIZON
BASTILLE · PAUL KALKBRENNER
GORGON CITY · ENTER SHIKARI · RUSKO · FLUX PAVILION
DILATED PEOPLES · CAMO & KROOKED · DUB PISTOLS · PAN-POT
ELLIPHANT · SLOW MAGIC · PACO OSUNA · ART DEPARTMENT
GUI BORATTO · KINK · WORAKLS · BABYLON CIRCUS · DE STAAT
GOD IS AN ASTRONAUT · LOADSTAR · NU:TONE B2B LOGISTICS
DJ MARKY · ICICLE · CONGO NATTY · GRAMOPHONEDZIE
N'TO · TODDLA T · GENERAL LEVY · MY NU LENG & DREAD MC
AND MANY MORE

Get your ticket NOW!
www.electriccastle.ro

•ELECTRIC•
Sunny Days Sale
19.04 - 19.05

BECK'S
MAIN SPONSOR

vodafone · pepsi SPONSORS · MasterCard · BMW OFFICIAL CAR · Spritz · UFI · JB MAJOR SPONSORS · SUPPORTERS · TATRAFLA · MTV · COSMOPOLITAN MEDIA PARTNERS

CE TREBUIE

SĂ ȘTII ÎNAINTE SĂ-ȚI CUMPERI MAȘINA TA

Așadar, ești în sfârșit pregătită. Fie că ai strâns niște bani ca să-ți cumperi prima mașină, fie că îți dorești una mai bună, găsești mai jos câteva tipsuri salvatoare cu privire la această investiție.

INVESTIREA BANILOR CÂȘTIGAȚI CU GREU într-o mașină nu e la fel de ușoară precum pocnitul din degete. Pe de altă parte, îți înțelegem perfect entuziasmul. Tocmai de aceea, n-ar trebui să lași nerăbdarea de a conduce propria mașină să te ghideze spre o decizie pe care să o regreți mai târziu.

Sunt mulți factori care merită luați în considerare – în cazul în care faci un credit pentru mașină, ai suficienți bani cash pentru a plăti avansul? Mai ai alte credite sau datorii la bancă ce te-ar împiedica să obții acest împrumut? Odată ce ai decis că ești pregătită din punct de vedere financiar, gândește-te dacă vrei un model second-hand, ceva mai accesibil, sau, dimpotrivă, o mașină nou-nouță. Totodată, ia în considerare banii pe care va trebui să-i investești în schimbul de piese și alte reparații de-a lungul vremii – întreținerea poate fi mai complicată și mai costisitoare decât îți imaginezi. Înainte să-ți alegi viitoarea parteneră de drum, citește în continuare mai multe sfaturi practice.

Dacă vrei ceva vechi...

E absolut în regulă dacă nu-ți permiți mai mult decât o mașină second-hand, însă trebuie să ai grijă la mai multe detalii. O mașină veche e ca

FOTO: NICK ONKEN. Text: Teodora Tică

un potențial iubit – poți ajunge să-l cunoști prin interacțiunile de zi cu zi, dar trebuie să faci și ceva muncă de cercetare ca să-i afli secretele: ce iubește, ce urăște și care e istoricul lui de dating. Caută indicii prețioase care ți-ar putea spune de ce proprietarul vrea să renunțe la ea. Experții *Top Gear* te îndrumă în direcția potrivită:

Verifică semnele de abuz

Loviturile frontale sunt ușor de depistat dacă te uiți cu atenție. Observă lonjeroanele mașinii – sunt două și sunt poziționate în partea de jos, în spatele barei frontale. Dacă acestea par ruginite sau au urme de suduri, e clar că mașina a fost lovită destul de grav. În cazul în care totul pare în regulă aici, verifică părțile care se află spre extremitatea externă, de exemplu, radiatorul. Dacă pare nou înseamnă că a fost schimbat, ceea ce semnalează o veche defecțiune. Nu ignora nici farurile – verifică dacă au clemele rupte, dacă sunt poziționate corect etc. Tevile de legătură ale motorului n-ar trebui să pară încărcate și murdare, iar cauciucurile ar trebui să fie în stare bună și perfect aliniate. Fii precaută în mod special dacă mașina emite sunete ciudate când pornești motorul. „Auzi ciocnituri, plesnituri sau troncănituri? Dacă ieși și fum, e clar că această mașină nu e o opțiune bună pentru tine", avertizează Botchi Santos, expert *Top Gear*.

Fă o verificare de background

Verifică dacă acest autoturism a fost dus în mod regulat la service pentru reparații și mai ales dacă a fost reparat după un accident ce a implicat inundarea. Fii atentă, de asemenea, și la kilometraj – acesta justifică starea exterioară și interioară a mașiniI? O mașină care a fost bine întreținută merită investiția.

Dacă vrei ceva nou…

Ești norocoasă dacă îți permiți o mașină nouă, însă opțiunile nelimitate pot fi copleșitoare. Specialiștii din sectorul automobilelor îți recomandă să ieși în considerare acești factori înainte să faci pasul cel mare.

Asigură-te că masina se ridică la înălțimea așteptărilor… tale

Să cumperi o mașină nouă e ca și cum ai decide dacă să te implici sau nu în relația cu un tip cu care ieși de ceva vreme – există anumite caracteristici mentale, emoționale și fizice pe care le cauți și fără de care nu poți continua. „Noua ta mașină trebuie să-ți satisfacă nevoile și cerințele raționale, dar să livreze și o anume conexiune emoțională. Majoritatea oamenilor consideră că mașina este a doua cea mai importantă investiție din viața lor, după cumpărarea unei case – așadar, ea trebuie să te facă să te simți confortabil și în siguranță de fiecare dată când o conduci. Dacă nu te vei simți în largul tău în mașina care te găzduiește zilnic, banii nu au fost investiți cu succes", spune Santos.

Siguranța e prioritară

„Cel mai important aspect tehnic pe care trebuie să-l ieși în considerare este siguranța – echipamentul minim pentru siguranță include: airbaguri pentru șofer și pasager, sistem de antiblocare a roților și controlul tracțiunii. Consumul convenabil este de asemenea un factor important pe care trebuie să-l ieși în considerare pe termen lung", avertizează David Asuncion, care lucrează la Mazda peste hotare.

Nu renunța la confort

Confortul șoferului și al pasagerilor e important, mai ales în cazul drumurilor lungi, în timp ce agilitatea și ușurința de a fi condusă fac o mașină ideală pentru transportul în interiorul orașului. Mașina ideală este cea care poate oferi ambele avantaje, deci asigură-te că le bifezi.

Verifică serviciile de întreținere

Majoritatea brandurilor de mașini oferă servicii de întreținere a automobilului în centre autorizate, dar e important să știi dinainte ce fel de servicii îți sunt oferite gratuit și pentru cât timp. Cheltuielile de întreținere sunt consistente, așadar e bine să alegi un brand care îți oferă cât mai multe beneficii din acest punct de vedere.

Documentează-te, testează și evaluează

Înainte de a lua decizia finală, asigură-te că îți cunoști toate opțiunile și că faci comparații obiective între ele. Ajută, de asemenea, să ceri ajutorul șoferilor cu experiență în care ai încredere (tată, fratele sau iubitul). Când te-ai hotărât asupra unei variante, mergi la cel mai apropiat dealer și solicită un test drive cu mașina. Vei ști dacă e potrivită sau nu pentru tine după ce o „simți" sub talpă. Apoi, după ce te-ai hotărât 100%, discută cu agentul tău despre cea mai avantajoasă modalitate de plată pentru tine. „Alege schema care îți convine din punctele de vedere al avansului și al ratelor lunare, în funcție de bugetul tău. Când faci acest pas, n-ar trebui să te simți ca și cum ești prinsă din punct de vedere financiar. Pentru a te bucura cu adevărat de achiziție, fii sigură că buzunarul tău e de acord", sfătuiește Asuncion.

La bine și la greu…

Pentru că a sosit vremea să pui în folosință cea mai mare investiție a ta (și să-ți ții viața în propriile mâini conducând prin jungla orașului), trebuie să știi cum să faci față problemelor inevitabile care se vor ivi pe parcurs (tatăl și iubitul tău nu vor fi tot timpul acolo ca să-ți sară-n ajutor). Începe cu lucrurile de bază:

Fă verificări regulate

Vizitează-ți mecanicul pentru un control de rutină la fiecare 8-12 luni. Asigură-te că în service-ul respectiv se folosesc produse și instrumente de calitate, care nu pun în pericol funcționalitatea mașinii. Rămâi în alertă în privința sunetelor pe care le scoate mașina – acestea semnalează de obicei probleme care trebuie rezolvate urgent.

Profită de asigurare

Te vei simți în siguranță având un număr de telefon la care să suni atunci când apare o problemă (doar nu vrei să schimbi roata de una singură în caz că faci pană). Informează-te și alege un plan de asigurare care îți oferă cât mai multe servicii.

Intră pe forumurile de specialitate

Comunitatea online a șoferilor pasionați îți poate fi de mare ajutor atunci când ai nevoie de informații cu privire la trucuri de întreținere, diagnostic posibil și alte probleme apăsătoare legate de mașina ta. Fă-ți cont – nu te costă nimic.

COCOR
SPA | HOTEL

Revoluţia Iyashi Dome la superlativ!
Preţuieşte-ţi corpul şi ai grijă de el!

Descoperă tehnologia inovatoare concepută pentru a înlătura efectele nocive ale mediului poluat în care trăim şi pentru a echilibra organismul, tehnologie japoneză ce are la bază raze lungi infraroşii de natură organică capabile să corespundă curbei energetice a corpului uman, similare căldurii emise de soare.

COCOR SPA HOTEL

Obiective majore Iyashi Dome: purificare, echilibrarea naturală a corpului, regenerare celulară, pierdere în greutate precum şi optimizarea sănătăţii sau a stării de bine.
Te aşteptăm la Cocor Spa Hotel, în Neptun - Olimp, să redescoperi acest concept revoluţionar de detoxifiere.

Rezervări la 0758046702 reservation@cocorspahotel.ro www.cocorspahotel.ro

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

Ochi dulci

S-a demonstrat științific că bărbații sunt atrași exclusiv de atribute fizice atunci când văd pentru prima oară o femeie. Însă asta nu înseamnă că trebuie să ai un trup de fotomodel ca să-i atragi atenția – sondajele au arătat că cei mai mulți se simt atrași de nicilie detalii, precum un zâmbet drăguț sau o privire pătrunzătoare. Gesturile și postura sunt elemente importante, așa că nu le subestima atunci când flirtezi.

ECHIPA PINOCCHIO

În urma studiilor științifice s-a descoperit că bărbații mint, în medie, de șase ori pe zi, de două ori mai des decât femeile.

CEA MAI POPULARĂ FANTEZIE MASCULINĂ

Bărbații au multe fantezii erotice, însă aceasta e cea mai aproape de... inima lor. Conform sondajelor, cei mai mulți domni visează să fie luați pe sus și alintați de mai multe domnișoare atrăgătoare (în același timp), pe plajă, dacă e posibil. Altfel privești viața când al de unde alege...

ȘTIAI CĂ...

...BĂRBAȚII CARE ÎNȘALĂ AU, DE OBICEI, UN IQ SCĂZUT? NU CĂ AM ÎNCERCA SĂ LE GĂSIM VREO SCUZĂ.

Mai bine mai târziu?...

Un bărbat de 99 de ani din America a divorțat de soția lui, de 96 de ani, după 77 de ani de căsnicie, pentru că a descoperit un adevăr peste care nu se poate trece: aceasta a avut o aventură cu un alt bărbat în anul 1940.

CITAT DE RIDICAT SPRÂNCEANA

"A fi căsătorit înseamnă să poți trage câte un vânt din când în când și să mănânci înghețată în pat."

– Brad Pitt, despre avantajul de a purta verighetă

FOTO: GETTY IMAGES, THINKSTOCK, CHRIS CLINTON, NICK ONKEN
Text: Teodora Tiță

TOȚI SUNTEM NEBUNI ȘI TOTUȘI TOȚI MERITĂM SĂ FIM IUBIȚI

ÎȚI CAUȚI ALESUL? AUGUSTEN BURROUGHS, AUTOR, CREDE CĂ AR TREBUI SĂ PUI RĂUL ÎNAINTE.

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Roxana Dobrin

NICIODATĂ NU TE ÎNTREBI: „SUNT EU NEBUNĂ?", ci mai degrabă: „Sunt atât de nebună că sunt sortită să rămân singură toată viața?". Pentru că părinții mei, o scriitoare de poezii bolnavă mintal și un profesor de filosofie alcoolic, mi-au lăsat creșterea și educația în mâinile psihiatrului lor și mai nebun, întotdeauna mi-am făcut griji că-s prea dereglat ca să mă potrivesc vreodată cu cineva. Că părțile mele nebune o să-i țină pe toți posibilii parteneri sănătoși la cap departe. Într-un fel, exact asta s-a întâmplat.

Mă simțeam distrus și viciat în atât de multe feluri, că anii tinereții mele au fost presărați de relații ratate. Partea genială a maturității e că începe să-ți pese mai puțin. Mi-am dat seama că era în zadar să încerc să-mi revin în simțiri și să mă comport normal pentru că nu eram și nu aveam să fiu niciodată. Am încetat să mă mai poziționez în fața celorlalți ca un tip închegat și stabil și pur și simplu m-am aruncat cu capul înainte, ca un elefant într-un magazin de porțelanuri.
Și a funcționat. Exemplu: perioada mea „Whitney Houston". Nu m-a interesat foarte mult Whitney în perioada ei bună, dar a început să mă obsedeze odată

cu turneul ei de revenire, care s-a dovedit catastrofal: abia reușea să ajungă la refren fără să tușească, să-și piardă suflul sau să urle la public: „Ajutați-mă, fraților!" În vreme ce ea concerta în alt oraș în fiecare seară, eu îmi petreceam zilele uitându-mă la clipurile de pe Youtube. A avut o prestație atât de oribilă în Australia, că mare parte dintre fani pur și simplu au plecat în timpul concertului. A fost cel mai spectaculos eșec, iar eu nu mă puteam abține să nu-l urmăresc cu sufletul la gură.

La momentul respectiv, și viața mea era un dezastru: apartamentul era înecat în rufe murdare, așternuturi pătate și câini privindu-mă rugător, dornici să fie scoși afară. Îmi comandam mâncare proastă în fiecare seară pentru că gătitul m-ar fi distras de la Whitney. Întârziasem cu mai bine de un an predarea cărții pentru că pur și simplu mă oprisem complet din scris ca să mă pot concentra cum trebuie pe declinul lui Whitney.

Aia a fost cea mai urâtă perioadă a vieții mele și, spre mirarea, dar și bucuria mea, nu locuiam singur. Eram căsătorit de trei ani. Eram amândoi îndrăgostiți nebunește unul de celălalt. Însă, în același timp, eram profund conștient de faptul că Christopher, soțul meu, e probabil singurul bărbat de pe lume capabil să tolereze obsesia mea pe cât de inexplicabilă, pe atât de necrutătoare pentru căderea publică a lui Whitney.

„Trebuie să-i vezi prestația de la O2 Arena", îi spuneam lui Christopher când venea acasă de la serviciu, înainte să aibă timp măcar să-și dea geaca jos.

„Ah, nu", se enerva el, acoperindu-și urechile și dând din cap. „Te rog, gata cu Whitney. O să-mi explodeze mintea. Nu mai pot."

Dar normal că mai putea. Și o făcea. L-am forțat să se uite la toate versiunile noului ei single. „Stai, ascultă-i coverul după R. Kelly din timpul concertului din Seoul! Zici că nu are dinți!"

Patul era plin de firimituri de chipsuri, păr de câine, M&M-uri cu alune și alte mizerii, dar nimic din asta nu conta pentru Christopher. E ca și cum ar fi fost creat din fabrică doar pentru a mă iubi pe mine, definitiv și irevocabil. Pentru că nu m-am acceptat așa cum sunt, înainte de a-l cunoaște pe Christopher a trebuit să pășesc pe un teren minat cu persoane excepțional de nepotrivite pentru mine. Mă cutremur când îmi amintesc de Shawn, designerul care s-a oferit să-mi editeze garderoba, sfârșind prin a-mi arunca toate hainele în afară de o pereche de blugi Levi's 501 și un sacou navy pe care mi-l făcuse tatăl meu cadou de un Crăciun.

Apoi a fost Mitch, cu care nu puteam să fac sex pentru că-mi amintea de o insectă, dar pe care, cu toate acestea, îl ademeneam online, asumându-mi personalități fictive ca să-l prind că mă însală. Și, deși eu l-am înșelat de o grămadă de ori, am făcut-o doar pentru că voiam să văd dacă mai sunt capabil să fac sex sau nu.

Astfel, propria mea infidelitate era subiect de cercetare și nu conta cu adevărat.

A mai fost un tip care voia să se îmbrace în pampers pentru că îșI dorea să simtă din nou cum e să fii bebeluș. Alex, al cărui păr mirosea mereu a vomă. Chester, care avea prea multe arme. Don, care era de părere că ar trebui să „zămbesc mai mult". Un dricar care mirosea a lichid de îmbălsămare. Și Rich, care îșI directiona mașina cu genunchii... și nici măcar când am aflat asta nu m-am convins că era un penibil. Dennis a fost însă, de departe, cea mai mare și mai lungă greșeală a vieții mele amoroase. Trebuia să-i pun punct din momentul în care l-am întrebat: „Ești la fel de fericit cu chestia asta ca și mine?" și el mi-a răspuns: „Nu, nu la fel de mult ca tine". O neconcordanță sentimentală atât de mare nu avea cum să ducă la o iubire care să dureze o viață întreagă. Dar am rămas. Ba chiar am făcut mai mult decât atât; m-am mințit ani de zile că va ajunge să mă iubească. Mai ales versiunea mea pe care aveam de gând să o îmbunătățesc ca să par mai normal.

Am început să nu mai am încredere în instinctele mele. Ăsta e echivalentul psihologic la

cunoscut pe Dennis câteva luni mai târziu și am stat în relația aia cu zece ani mai mult decât ar fi trebuit. După cei zece ani mi-am dat peste cap toată viața și toate bucățelele din sufletul meu au căzut pe biroul lui Christopher. Eram o epavă. Dar nu mai eram capabil de minciuni. Cu Christopher nu încerc să par mai bun decât sunt sau mai șarmant decât sunt. Nu mă abțin. Mă comport în moduri extreme, confuze, irresponsabile și nebunești. Orice alt tip ar fi fugit mâncând pământul, îngrozit, lăsându-mă să putrezesc în groapa mea cu videoclipuri cu Whitney Houston.

„E ca și cum ar fi fost creat din fabrică doar pentru a mă iubi pe mine, definitiv și irevocabil."

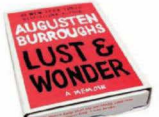
a-ți înfige o furculiță în carnea propriului suflet. După Dennis nu mi-am mai trădat niciodată instinctele.

Christopher mi-a fost aproape în tot acest timp pentru că a fost dintotdeauna agentul meu literar. Nimeni nu mă știa mai bine ca el – pe mine cel adevărat, nu pe cel care voiam să par atunci când mă avântam pe scena de dating. Sigur, era plătit să mă suporte, dar instinctele mele îmi spuneau că ar face-o și gratis.

Se pare că am avut dreptate. Și că avusesem dreptate dintotdeauna, pentru că primul lucru care mi-a trecut prin minte la prima noastră întâlnire, când îl priveam apropiindu-se, a fost că acest om ori avea să-mi fie agent, ori avea să-mi fie iubit. Avea soarele în spate și-n mintea mea părea ca și cum până și natura era de partea lui. Mi-a devenit agent. L-am

Dar, după cum Christopher însuși îmi spune: „Știam ce îngrozitor ești de dinainte să ne căsătorim. Te iubesc!"

Părțile pe care eu le consideram păcătoase la mine, el le considerâ esențiale. Ceea ce eu vedeam ca pe un defect, el îl vede ca pe o ciudățenie adorabilă. Sunt eu nebun? Normal că sunt, dar am exact nebunia care îi trebuie lui.



Augusten Burroughs este autorul cărții *Alergând ca apucații*. Găsești noua lui carte, *Lust & Wonder*, pe *amazon.com*.

CEI 10 TIPI DIN VIAȚA ORICĂREI FEMEI

Într-o eră în care goana după partener e clasată direct în primele trei priorități ale vieții noastre de fete COSMO, un nou clasament arată că, de fapt, avem constant un număr de zece tipi în preajma noastră. Iată despre ce e vorba.

FOTO: JOSHUA PESTKA/STUDIO D
Text: Dana-Ruxandra Panghe

ATUNCI CÂND EȘTI ÎNTR-O RELAȚIE STABILĂ, datele problemei se modifică – nu te mai interesează x și y, ești trup și suflet pentru tipul de lângă tine și faci tot posibilul ca lucrurile să evolueze frumos și natural între voi. În schimb, statutul de tipă single îți sucește viața la 180 de grade. Nu există oprelişti, poți jongla cu mai multi bărbați deodată (dacă ești suficient de atentă), îți poate suna telefonul în miezul nopții fără să ai de dat cuiva explicații, iar aplicația Tinder „tronează" nestingherită pe mobilul tău, așteptând domicilul noi potriviri. Așadar, iată alegerile COSMO privind cei mai frecvenți zece tipi pe care orice tipă îi are în viața ei și cum să alegi ce e mai bun din relația cu aceștia:

1. TIPUL CU CARE O FACI SI ATÂT

Hei, suntem în secolul al XXI-lea – avem voie să facem sex fără obligații, nu-i așa? Ba chiar să ne și placă la nebunie! E OK să ai un partener cu care să întreții o relație bazată doar pe sex, fără să îți fie teamă că ești judecată de altii. „Nu e o chestie care are legătură cu moralitatea", confirmă Cosmina Hristache, psiholog și terapeut marital. „Femeia modernă vrea și poate să se lanseze în relații sexuale pasagere și totodată să își asume lucrul acesta fără să fie dispusă să înfrunte prejudecățile celor din jur sau ale societății – desi, din păcate, acestea încă mai există în multe culturi", adaugă ea. OK, poate că nu trebuie să procedezi ca Samantha din *Totul despre sex* (tipa se „juca" cu un număr covârșitor de amanti pasageri), dar pe acel tip dotat, cu tehnici de sex demențiale și care nu îți cere socoteală legat de unde și cu cine ieși în weekend, trebuie să-l tii aproape.

2. PERFECTUL DIN ONLINE

E el! Tipul ideal pe care îl căutai de atâta vreme! Doar că... momentan, e doar un chip din spatele unui profil virtual pe o aplicație matrimonială și cu care te întelegi de minune. „Cu toții avem nevoie de o fantezie... vie", explică specialistul. Tot el spune că atunci când începi o legătură virtuală care pare perfectă, ți-e teamă să o transpui în realitate, pentru a nu spulbera „magia". Și știi ce? Ai tot dreptul să o limitezi astfel, atât timp cât tipul te ascultă, te sfătuiește și nu te constrânge la discuții ridicole despre sex.

3. @HOTBOY DE PE INSTAGRAM

Nu vă cunoașteti, nu v-ati văzut în viața reală până acum, dar de când ți-a descoperit profilul pe Instagram, îți apreciază fiecare poză pe care o postezi. Și asta îți dă cumva fluturași în stomac, nu-i așa? „Sentimentul acela că e cineva, acolo care te admiră în secret și cu care ai putea să trăiești acel basm cu Ilene Cosânzene și Feți-Frumoși te tine în priză și îți flatează orgoliul", e de părere psihologul. Deci, nimic rău în asta, corect?

4. IUBIREA DIN TRECUT

Toate articolele de psihologia relațiilor îți vor spune că nu e cazul să-ți compari prezentul cu trecutul și nici să tragi după tine suspine și regrete – decât dacă esti genul acela de tipă care se simte astfel motivată să-și atingă telurile și mai cu sârg. Dar cum rămâne cu acel iubit de acum câtiva ani, despre care stim că nu era ce îți doreai, dar parcă nu epuizaserăți chiar toate șansele înainte să se rupă totul? „E inevitabil să te gândești: «Ce ar fi fost dacă?», dar atât timp cât nu îți faci rău, ci doar visezi cu ochii deschiși, nu te afectează în niciun fel." Așadar, McDreamy, cum rămâne cu noi..?

5. PRIETENUL CU CARE AI FĂCUT PACTUL

Cum despre ce pact vorbim? Despre cel făcut acum zece ani, pe o bancă din fața liceului și prin care ați bătut palma că, dacă până la 30 de ani nu vă căsătoriți, să faceți acest pas unul cu altul. „Uneori, dintr-o joacă tipică de regulă celor mici e posibil să se nască cele mai intense iubiri, deci de ce să deliberăm că totul este numai la nivel de fantezie copilărească?", indică specialistul. Hm, ia vezi, îl găsesti oare pe Facebook după atâția ani?

6. CEL CU CARE VREI RELAȚIE. MUSAI

V-a făcut cunoștință o prietenă comună și, din fericire, tipul te-a și invitat în oraș. După prima întâlnire însă ești atât de entuziasmată, încât te comporți de parcă deja ai iubit și îți faci planuri cu el pentru următorul weekend. „Păstrează-te calmă – bărbații apreciază această calitate la o femeie, mai ales dacă încă tatonează terenul, recomandă Cosmina Hristache. „Chiar dacă îti faci iluzii, nu i le comunica. Ai răbdare și lasă lucrurile să evolueze de la sine, astfel rămâi în gardă și pentru o potențială dezamăgire."

7. SEXY-BARMANUL

Nu doar o dată, ci de mai multe ori, barmanul acela drăguț de la clubul unde obișnuiești să mergi cu fetele sâmbăta nu ți-a luat banii pe cocktailul comandat, ba chiar ți-a întins ghiduș o sticlă de apă plată atunci când, pe la patru dimineața, te clătinai distrată pe ritmul muzicii. „Flirturile inocente sunt chiar benefice pentru stima de sine și pentru a-ți confirma că ești o tipă care atrage atenția", explică psihologul. Dacă tu vrei să-l iei acasă pe tip după club, COSMO nu îți spune nu!

8. BĂIATUL COOL DIN GAȘCA DE AMICI

Simți. Vezi. Și, de fapt, o știi – ceilalți prieteni îi-au tot spus, prin glume mai mult sau mai puțin nesărate – că acel tip din gașca voastră te place negreșit. Dacă ăsta ar fi brief-ul unui quiz, opțiunile de răspuns ar fi: „Tu ce faci, îi dai apă la moară sau te mentii rezervată?" Hei, nu e nicidecum păcat dacă ai încercuit varianta A! „Ajungem din nou la ideea de flirt nevinovat – atât timp cât nu îi faci rău și nu îl conduci spre iluzii deșarte, e OK să te bucuri de atenția lui", indică psihologul.

9. INDIVIDUL BUN LA TOATE

Poate fi acel vecin de bunătatea căruia abuzezi când ți-s-a stricat panoul electric din casă sau poate acel coleg de birou pe care îl știi disponibil să îi ceri părerea despre cel mai bun aparat de aer conditionat. Indiferent de caz, te dai în vânt să vezi cât de mult îi place că îți fluturi genele în fața lui. „Cu toate avem o plăcere vinovată – iar dacă a ta este asta, nu cred că poate fi nociv pentru nimeni", glumește specialistul.

10. GAY-UL CARE TE IUBEȘTE

Bărbații gay pot fi cu adevărat cei mai buni prieteni ai fetelor! Sunt amuzanti, vorbăreti, au un simț estetic și al modei extrem de ascutit, nu te mint când îi întrebi cum îți stă cu noua rochiță și îți pot da ponturi despre cum să-i atragi atenția istet acelui tip pe care ți s-a pus pata. E o relație din care amândoi aveți de câștigat. „Prieteniile moderne au început să prindă și la noi foarte mult teren, iar bărbații heterosexuali par să fie din ce în ce mai toleranți la relațiile platonice dintre partenerele lor și un bărbat gay. Cred că este un indicator că societatea noastră se schimbă... în bine", întărește Cosmina. Și noi credem la fel!

The Modern Girl's Guide to Life (Modern Girl's Guides) este un ghid al tipelor moderne, despre toate aspectele importante ale vietii. Oh, da, ne interesează! Disponibilă pe *amazon.com* (21,69 $).

SHHH! IUBIRE SUB ACOPERIRE

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere si adaptare: Teodora Tircă

Cheryl Cole a făcut recent publică relația ei cu mult mai tânărul **Liam Payne**, de la **One Direction**, iar **Katie Holmes** i-ar putea urma exemplul în curând. Dar când și cum ar trebui să faci publică o relație controversată pentru a nu da de bucluc?

TOATĂ LUMEA A RĂMAS CU GURA CĂSCATĂ LUNA TRECUTĂ, când Cheryl a confirmat relația cu starul One Direction, Liam Payne, printr-o serie de fotografii siropoase postate pe Instagram. Acum că am trecut peste problema diferenței de vârstă (hei, dacă tot vrei să trăiești o iubire furtunoasă după divorț, măcar să fie alături de un tip hot și tânăr precum Liam, nu?), nu putem să nu ne întrebăm cum au reușit aceste staruri în vogă să-și țină sub cheie relația de iubire în vremuri în care jurnaliștii se țineau scai după Cheryl pentru a afla detalii despre recentul ei divorț de Jean-Bernard.

Oricum, se pare că frumoasa cântăreață nu este singura celebritate cu un secret amoros: și Katie Holmes e ținta unor zvonuri asemănătoare. Întreaga lume așteaptă ca actrița să recunoască relația cu Jamie Foxx, cu care se zvonește că iese de 3 ani. La fel ca în cazul lui Cheryl, e de la sine înțeles că acest anunț va stârni valuri de șoc – mai ales că Jamie e prieten cu fostul soț al lui Katie, Tom Cruise, încă de pe vremea când au lucrat împreună la filmul *Collateral*. #Ups.

Și, până la urmă, nu doar celebritățile au secrete la acest capitol. O cercetare realizată de Institute of Leadership&Management a scos la iveală faptul că 4 oameni din 10 au fost implicați într-o relație cu un coleg de serviciu, iar 30% dintre aceștia au tinut relația doar pentru ei. Un alt motiv pentru a nu împărtăși vestea unei noi iubiri? Dacă ieși cu cel mai bun prieten al fostului, desigur. În acest caz, situația se complică și poate deveni chiar copleșitoare. Fie că încerci să-l scuturi pe fostul de suferință, fie că nu ești încă pregătită să debifezi pătrățelul în dreptul căruia scrie „E complicat", în sectorul statusului amoros al profilului de pe Facebook, există o grămadă de motive care te împiedică să fii transparentă. Și să nu uităm nici de factorul adrenalinei – o relație sub acoperire intensifică pasiunea (ce poate fi mai sexy decât un secret „murdar" pe care îl știi doar voi doi?). Însă, potrivit specialistului COSMO, Annie Crookes, o relație pe care trebuie să o ții sub cheie, indiferent de motiv, ar trebui să te facă să-ți pui câteva întrebări serioase. „Ca regulă generală, să începi o relație cu minciuni, chiar nevinovate, pe care ești nevoită să le spui celorlalți pentru a acoperi adevărul, poate dăuna echilibrului și satisfacției de cuplu, deoarece fundația este foarte fragilă", explică specialistul. „Deși aveți impresia că acest secret va apropie din punct de vedere romantic, cel mai probabil veți compromite profunzimea conexiunii, mai ales dacă unul dintre voi are probleme de încredere. În plus, e o situație stresantă, care va duce adesea la conflicte în interiorul cuplului." Înainte să iei o decizie cu privire la iubitul tău misterios, citește aceste sfaturi cruciale oferite de specialistul nostru.

E secret pentru că...

Nu vrei să-l rănești pe fostul

„Dacă păstrezi contactul cu fostul, nu-i ajuți să se vindece ascunzându-i faptul că tu ai trecut deja mai departe", spune Crookes. „E mai bine să audă adevărul de la tine, pentru că în cazul în care va afla acest lucru întâmplător, se va simți trădat." Deși e OK să îți încă la fostul și să-i menajezi sentimentele, trebuie să iei în calcul și perspectiva actualului tău iubit asupra acestei situații. „Gândește-te că ținând noua relație sub secret, pui automat pe primul loc nevoile fostului iubit, ignorându-le pe cele ale actualului partener. Acest lucru v-ar putea afecta relația, mai ales că el are cu siguranță o altă părere despre situația voastră", adaugă specialistul.

E secret pentru că...

Prietenii tăi nu vor fi încântați

Acesta este cel mai comun motiv pentru care tinerele femei își ascund relația de iubire, însă e o decizie total greșită, crede Crookes. „Să ascunzi unui număr relativ mare de oameni un lucru atât de important este dificil și deloc practic. Pe lângă multe alte neplăceri, munca de acoperire și micile minciuni te vor stresa și copleși emoțional, lăsându-ți prea puțin timp pentru a investi în noua ta relație, care ar trebui să te intereseze cel mai mult. Concluzia? Dacă vrei să-ți păstrezi prietenii, dar să și construiești o relație armonioasă cu noul partener, va trebui să spui adevărul", sfătuiește specialistul. „A ascunde ceva nou și important pentru tine pune distanță între tine și prieteni. Dacă temerile tale se confirmă și cei din gașcă vor refuza să-ți accepte sau măcar să-ți tolereze iubitul, înseamnă că nu-ți sunt cu adevărat alături. Oricum, adevărul va lămuri multe aspecte esențiale pentru tine."

E secret pentru că...

Fosta lui prietenă n-a trecut peste

Poți accepta, din curtoazie, că la început e mai bine să fiți discreți, dar dacă lucrurile devin serioase între voi, e firesc și chiar indicat să aduceți la lumină relația. „Dacă îți spune că relația voastră e importantă pentru el și că e dispus să se implice, atunci ar trebui să fie pregătit să te pună pe primul loc și să-și înfrunte fosta prietenă dacă acest lucru este necesar. Desigur, asta ar putea aduce conflicte nedorite, dar misterul va avea același efect în cele din urmă. Spunând adevărul veți deveni o echipă pregătită să înfrunte orice de dragul iubirii, ceea ce înseamnă că legătura dintre voi va deveni chiar mai puternică. Cât despre fosta, nu vă faceți griji – emoțiile puternice se vor disipa cu timpul", încheie Crookes.

Știai asta despre SEX?

Oameni de știință, psihologi, terapeuți sexuali – toți se străduiesc de la o vreme să demonstreze că sexul face bine la sănătate. Iată ultimele descoperiri în materie, dar și trucuri despre cum să ai o viață sexuală de milioane.

ILUSTRAȚII: THINKSTOCK
Text: Oana Ruxandra Pangie

#1 14 cel norocos

Numărul 14 e mai cu moț! Studiile au arătat că în ziua a 14-a a ciclului tău menstrual este cel mai probabil să ai cel mai puternic orgasm. Asta pentru că acel „butonaș" mic și cu atââât de mult potențial – clitorisul – se poate mări cu până la de două/zeci de ori fix în acea zi fericită, ceea ce îl face și mai sensibil la atingeri. Ce mai stai? Ia un calendar, marchează ziua și pregătește-te de marele O!

#2 20 de minute de răbdare

Indiferent de cât de mult vă place uneori tie și iubitului tău să treceți direct la, hm, acțiune, ține cont de următoarea descoperire: femeilor le trebuie în medie 20 de minute de stimulare în timpul preludiului pentru a fi cât mai sigure că vor ajunge la orgasm în actul sexual care urmează. Ți se pare mult? Cu gândul la ce orgasm vei avea, fii sigură că poți face din preludiu un moment distractiv și excitant!

#3 Coregasmul – oh, da!

Prof. dr. Victoria Zdrok, terapeut sexual și autoare a cărții *The Anatomy of Pleasure*, dar și Debby Herbenick, sexolog și autoare a cărții *The Coregasm Workout*, explică pe îndelete ce înseamnă coregasmul și cum poți să îl obții. Plăcerea sexuală obținută în timpul unor activități fizice a fost remarcată de pasionații de fitness în timpul exercițiilor care lucrează serios mușchii abdominali. Spinningul, „biciclitul", săritul corzii elastice, yoga sunt activități fizice care favorizează orgasmul. Herbenick afirmă că în urma cercetărilor conduse de ea s-a ajuns la concluzia că un procent de 9% dintre femei au avut parte de un coregasm întâmplător, în timp ce făceau sport, dar că oricine se poate bucura de așa ceva dacă știe exact ce trebuie să facă. Zdrock e de părere că acele femei care au deja mușchii pelvieni lucrați se pot bucura mai ușor de acest tip nou de orgasm. Practic, toată tensiunea acumulată în partea inferioară a abdomenului în timpul exercițiilor fizice, plus endorfinele și dopaminele (acei hormoni ai fericirii) eliberate de organism când faci sport pot stârni excitație clitoridiană, ceea ce poate duce la coregasm. Haideți la sală, fetelor!

#4 Who let the dogs out?

Mai multe studii desfășurate pe mii de cupluri au scos la iveală că poziția în care ai cele mai bune șanse să ajungi la orgasm este doggy style. „Atunci când mișcările împing înainte, în peretele din față al vaginului, stimularea e complexă și practic se amplifică în mai multe direcții – e o combinație de plăcere vaginală, clitoridiană, uretrală", explică Mario Navarro, psihoterapeut și sexolog în New York, SUA. În plus, recomandă el, ideea este ca mișcările de penetrare ale iubitului tău să fie de înainte-înapoi, nu doar stânga-dreapta. Ai reținut, da?

#5 Vise umede

Hei, dar nu vorbim despre fantezii aici! Ci despre scenarii ce au toate șansele să devină realitate. O descoperire a centrului pentru sănătate sexuală din Universitatea Indiana, SUA, arată că 50% dintre cuplurile intervievate au recunoscut că au ajuns la orgasm mai ușor folosind un lubrifiant. Practic, cu ajutorul lubrifiantului frecarea – atât presiunea pusă pe clitoris, cât și penetrarea vaginală – e mai delicată și de mai lungă durată. Pont: n-ar fi rău să folosești ulei de cocos în loc de lubrifiantul clasic. Acesta are proprietăți anti-fungice și poate fi folosit la aproape orice în casă (gătit, ca mască de păr, bandaj emolient pentru piele foarte uscată etc.).

#6 Un măr pe zi...

Catedra de științe de la Santa Chiara Regional Hospital din Italia a publicat un studiu care spune că femeile (care nu iau anticoncepționale, care nu suferă de obezitate sau de alte afecțiuni) care mănâncă cel puțin un măr pe zi au o poftă de sex mai mare și se lubrifiază natural mai ușor decât cele cărora nu le plac merele. Sigur, nu e o garanție, dar se pare că aceste fructe conțin polifenoli și antioxidanți, care stimulează circulația sângelui și, implicit, excitația. De asemenea, merele conțin floridzin, un tip de flavonoid care stimulează producția de estrogen și influențează sistemul natural de lubrifiere și libidoul organismului. Avem chef să dăm o raită prin piață!

#7 Clitoris bucluc

În primele 12 săptămâni de viață intrauterină i se stabilește sexul fătului. De acolo, penisul, labiile – cu alte cuvinte, întreaga anatomie a organelor genitale se diferențiază ca formă, culoare de la un adult la altul, deci nu putem vorbi despre semnalmentele perfecte. Noi studii au dezvăluit însă altceva: că distanța dintre clitoris și uretra femeilor influențează capacitatea de a avea orgasm mai rapid. Concret, distanța optimă dintre clitoris și uretră ar trebui să fie de doi centimetri și jumătate, astfel încât mille de terminații nervoase care se regăsesc intern în continuarea clitorisului și a uretrei să se activeze concomitent atunci când se exercită presare sau frecție asupra clitorisului. Asta nu înseamnă că dacă lucrurile stau altfel ești incapabilă să ai orgasm, ci probabil doar că trebuie să „muncești" mai mult pentru a-l atinge.

#8 Sexul și căsătoria

Încă nu este foarte clar care sunt momentele critice în viața sexuală a unui cuplu de durată, însă o statistică dezvăluită de National Marriage Project – o platformă online care investighează cum se formează, cum se întreține și cum se încheie mariajele în SUA – spune că o treime dintre cuplurile căsătorite au început relația prin partide de sex consimțite de ambii parteneri, și care nu aveau de împărțit altceva. Totodată, un sondaj online efectuat pe *cosmopolitan.com* arată că peste 40% dintre respondenți se bucură de o relație stabilă născută dintr-o aventură de o noapte. Hei, dar astea nu-s vești rele!

#9 Sexul de împăcare

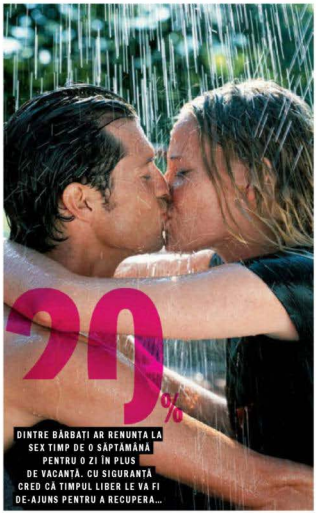
Povestea asta cu sexul de împăcare are în realitate niște baze solide! Cercetători de la Universitățile Stanford și Columbia, SUA, au descoperit că orgasmele regulate (asta înseamnând cel puțin două pe săptămână) pot regla menstruația, pe lângă faptul bine cunoscut că îți pot ameliora durerile de cap și crampele abdominale (știi tu, oxitocina eliberată în organism în timpul sexului și al orgasmului are proprietăți vindecătoare). Aceleași studii spun și că după orgasm e posibil să îți privești partenerul cu mai multă iubire și să fii mai dispusă să discuți cu el calm și cu mai multă atenție, mai ales dacă ați trecut printr-un moment de criză în cuplu. Morala: cearta-te cu iubitul tău, dar ai grijă să fiți în preajma dormitorului!

#10 Somn (erotic) ușor!

O revistă americană de știință care studiază ciclurile acestei stări fiziologice – somnul – a publicat o cercetare care arată că îți poți induce vise erotice. Dacă ai chef să visezi la noapte o partidă de sex pe cinste cu Orlando Bloom (doar vezi să n-apară și Katy Perry prin el!), așază-te în pat pe burtă, ridică-ți brațele deasupra capului și aranjează-ți poziția asta până ești sufficient de comodă pentru a adormi. Se pare că așa te vizitează cel mai sigur fanteziile erotice nocturne... Zzz.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropo



BĂIEȚI JUCĂRII

BĂRBAȚII ȘI-AR DORI CA ACESTE APLICAȚII SĂ EXISTE

Tinder a demonstrat că orice e posibil în materie de aplicații, așa că bărbații și-ar dori să mai adauge câteva, la fel de geniale, la lista deja existentă. – **Josh Gondelman**

Nail It Down
Această aplicație te alertează atunci când unghiile de la picioare îți cresc atât de mult, încât devii un pericol în timpul sexului.

Femosity
Un joc pentru dezvoltarea inteligenței, cum e Luminosity, dar cu date importante despre femei sau interpretarea versurilor lui Beyoncé.

Tin-dar
Un radar care îți spune dacă ești prieten în viața reală cu o tipă pe care o recunoști pe stradă sau dacă, de fapt, o știi de pe Tinder. Corect.

Flippr
Când ești la o întâlnire nasoală, Flippr cheamă pe cineva la restaurant pentru a răsturna pur și simplu masa, încheind astfel cu succes seara.

SAY CHEESE!

DE CE BĂRBAȚII... NE TRIMIT POZE CU PENISUL?

de Eric Goldschen

Suntem excitați... și nu mai gândim clar. Și nu e ca și când femeile (cel puțin unele) nu și-au exprimat interesul în privința penisului nostru. Atunci când mă dezbrac, partenera nu-mi vede penisul ca pe un pericol, ci e atrasă de el. De ce trebuie să fie altfel cu pozele? Pentru că, desigur, sexul presupune context. Totuși, mulți bărbați au nevoie de incredibil de puțin ca să fie convinși că e momentul să încheie afacerea și... să-și dea pantalonii jos. Și prin asta vreau să spun că sunt atât de excitați și de dornici, încât uită că un penis în afara contextului nu e neapărat de dorit. O poză nesolicitată cu penisul nu funcționează aproape niciodată ca preludiu. Dar când funcționează, devine legendă. Un prieten de-al meu (toată lumea are un astfel de prieten) a avut succes. Fata a răspuns pozitiv și mai târziu au făcut sex. Acum repetă tactica, sperând să se bucure din nou de același succes. Acestea fiind zise, nu orice poză indecentă trimisă este o oportunitate pierdută. Cum majoritatea bărbaților își confirmă valoarea prin felul în care arată (și satisface) penisul lor, nimic nu e mai îmbucurător decât un feedback pozitiv. Respingerea este așadar un risc asumat. Deci, mulțumim... și scuze.

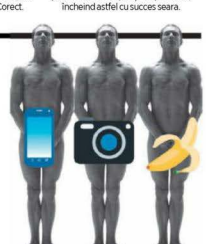


FOTO: GETTY IMAGES, THINKSTOCK
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

THE HUSSTLE

ONLINE DATING: 4 REPLICI CARE ÎL VOR CUCERI INSTANT

În online dating, primul schimb de replici este esențial. Expertul nostru, **Matthew Hussey**, îți arată cum îl faci curios de la prima încercare.

„Chiar ești... «interesează meseria/ pasiunea lui»?"

Dacă te arăți interesată de lucrurile care îl pasionează, va fi, la rândul lui, interesat de tine. Încearcă „Chiar știi să dansezi Salsa?" sau „Chiar ai fost în Vietnam? Ăsta e visul meu!". Astfel formezi o conexiune instantă cu aspecte importante din viața lui, făcându-l să-și dorească să te impresioneze și mai mult.

„Jacheta aia pe care o porți în fotografie..."

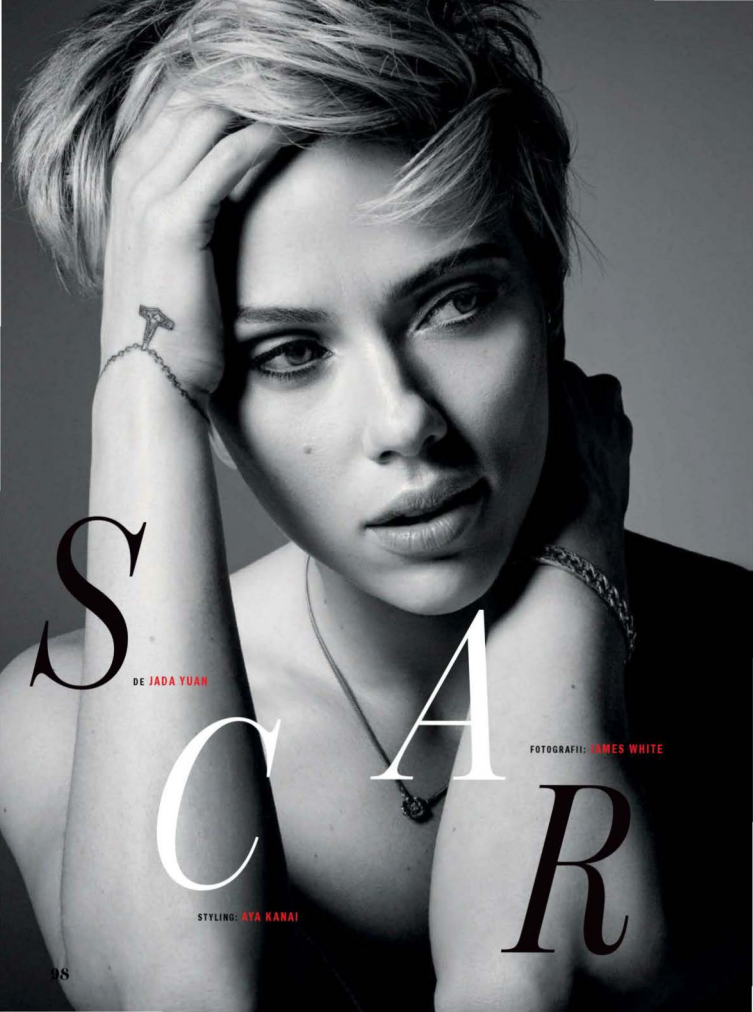
Punctele de suspensie de la sfârșitul replicii creează intrigă – va fi nerăbdător să afle la ce te referi mai exact. Dacă poartă o jachetă într-una dintre poze, fă o remarcă vagă despre ea. Când te întreabă: „La ce te referi mai exact?", spune-i: „O VREAU!" sau „Îmi place cum o porți".

„Deci, [Andrei], o să vorbim sau o să ne holbăm unul la poza altuia toată ziua?"

Această replică sparge gheața într-un mod simplu și amuzant. Majoritatea tipilor așteaptă o scuză pentru a fi invitați să vorbească cu tine, iar tu tocmai i-ai permis să preia inițiativa. În plus, faptul că îi spui pe nume face interacțiunea mai personală, provocându-l să-ți răspundă.

„N-am idee dacă o să ne înțelegem, dar a trebuit să-ți trimit un mesaj, pentru că știe(ți) îți place «X»".

Bărbații se simt în siguranță și mai dispuși să se deschidă dacă femeia cu care vorbesc le aprobă pasiunea pentru o anume carte/formație/marcă de cereale. De asemenea, spunându-i „N-am idee dacă ne vom înțelege", îl provoci să-ți facă pe plac pentru a-ți demonstra că e bărbatul potrivit pentru tine.



SCAR

DE JADA YUAN

FOTOGRAFII: JAMES WHITE

STYLING: AYA KANAI

O femeie completă

Scarlett Johansson are genul acela de viață privată normală, în ciuda carierei extraordinare de care se bucură deja de ani buni. Vedeta din *Captain America: Războiul Civil* ne vorbește despre idei groaznice de scenariu pentru *Shark Tank*, testul Papanicolau și momentul acela când vrei din tot sufletul să-i scrii un sms unui tip, dar chiar nu ar trebui.

Acum cincisprezece ani,

când i-am luat prima oară interviu lui Scarlett Johansson – era la început de drum, rolul din *Ghost World* propulsând-o în atenția noastră –, mama ei îi era manager și mi-a dat numărul ei de mobil fără ezitare. „De ce a făcut mama asta? Cred că abia ieșiserăm de piață telefoanele mobile și nu ne-am dat seama cât de vulnerabili aveam să devenim la un moment dat din cauza asta", spune ea acum, după ce în 2011 un hacker a arătat lumii întregi pozele ei private. Dar să revenim la interviul nostru de atunci – Scarlett avea 16 ani și am vorbit despre băieți – mai precis, despre Patrick Swayze, care a fost și este în continuare vedeta de care e cel mai obsedată.

E la fel de haioasă și sinceră și azi, într-o cafenea din Manhattan, iar discuția noastră cotește din nou către teritoriul masculin. Când începem să ne simțim mai în largul nostru una cu cealaltă, îi mărturisesc că un tip din trecutul meu încă îmi trimite sms-uri în miez de noapte. Îi răspund întotdeauna; întotdeauna mă urăsc pentru asta. Îmbrăcată în jeansi negri skinny și o geacă de motociclist, Scarlett mai ia o gură din ceaiul cu gheață. „Cel mai bun lucru pe care l-poți face acum e să oprești chestia asta", mă sfătuiește ea. „Acum mult, mult timp am avut și eu pe cineva în viața mea care era etern indisponibil... dar, știi cum e, teribil de atractiv în indisponibilitatea lui." (Nu-mi spune dacă se referă la vreunul dintre presupușii ei parteneri romantici de-a lungul timpului, printre care se numără Jared Leto, Benicio Del Toro, Justin Timberlake sau Sean Penn, dar pun pariu că-i vorba despre etern-burlacul Jared Leto.) Face un gest cu degetele, același pe care-l folosește și cu prietenele ei. „Trebuie să ajungi la punctul cel mai de jos." Poate am făcut-o deja și am luat-o de la început? „Nu", îmi spune ea, „punctul cel mai de jos e atunci când îți dai seama că te-ai pierdut. Că e 1.30 noaptea și tu ești în fața barului unde se distrează prietenii tăi, scriindu-ți cu tipul respectiv. Că iei un taxi să mergi să-l vezi la ore nepotrivite. Asta nu ești tu. Asta e momentul în care trebuie să te rupi complet. Altfel tipul o să se tot întoarcă, o să te stoarcă de energie." Dă din umeri compătimitor. „Faci aceleași greșeli până ce nu le mai faci, mă-nțelegi?"

În vârstă de 31 de ani, Scarlett vorbește cu lejeritate despre viața la 20. Mariajul ei cu Ryan Reynolds din 2008 și divortul care a avut loc la doar câțiva ani după nu au fost ușoare. Dar măcar a ieșit din asta cu convingerea că poate un actor nu e cel mai bun partener pentru ea. „Logistica unei relații cu un alt actor e provocatoare", spune ea. „Trebuie să existe o bună înțelegere în legătură cu modul cum vă împărțiți timpul, mai ales când carierele voastre avansează cu aceeași viteză. Și dacă unul dintre voi are mai mult succes decât celălalt e complicat. S-ar putea să se nască un soi de competiție."

În 2014, s-a căsătorit cu Romain Dauriac, 34 de ani, un dealer de artă și curator cu care are o fată de aproape doi ani, Rose. L-a cunoscut prin intermediul unor prieteni. „Oricât de ciudat ar părea, nu cred că văzuse prea multe din filmele mele", povestește ea despre primele lor luni de relație. „Știa cine sunt, dar nu eram vedeta lui preferată." Cei doi își împart timpul între Manhattan (de unde e ea) și Paris (de unde se trage el).

„Ne place să batem străzile în lung și-n lat. New Yorkul ajunge să fie parte din personalitatea ta, iar el a crescut în inima Parisului. Simplul fapt că supraviețuiești în jungla orașului spune multe despre caracterul tău. Te ajută să crești, rămâne cu tine tot timpul." În vreme ce fostul ei iubit, Ryan, și soția acestuia, Blake Lively, s-au mutat în Bedford, New York, pe Scarlett n-o să o vezi în suburbie prea curând. „Pare minunat să trăiești în natură, dar n-aș ști ce să fac cu chestia asta. Orașul m-ar trage înapoi de fiecare dată."

Le place să se relaxeze urmărind episoade din *Shark Tank* – chiar dacă se mai și ceartă din cauza asta. „Soțului meu i-a venit o idee de aplicație și era convins că trebuie să mergem să le-o prezentăm celor de la *Shark Tank*." Ea nu a fost de acord. „Ce, crezi că nu le-ar plăcea?, m-a întrebat el. I-am zis că nu am chef să mă cert pe un astfel de subiect!"

Se spune despre Scarlett că e tipa pe care o plac inevitabil toți băieții – tipa pe care o urmărești cu coada ochiului la petreceri și pe

Truc de frumusețe

Un parfum feminin floral precum Dolce & Gabbana Light Blue Love in Capri, 349 lei, echilibrează un look cu tentă masculină.

Primul spread (stânga): brățară și colier, Dior Fine Jewelry. *Primul spread (dreapta):* jachetă, Saint Laurent by Hedi Slimane, bustieră și pantaloni scurți, Vera Wang Collection, cercei și inel (mâna dreaptă), Dior Fine Jewelry, inel (mâna stângă, purtat în toate imaginile), din colecția lui Scarlett. *Pagina aceasta:* Jachetă, vestă și pantaloni scurți, Polo Ralph Lauren, sutien, Soma, cercei, Tamlin, brățări, Ginette NY

„Nu mi-am ales niciodată roluri concret seducătoare.“

Truc de frumusețe

Completează un machiaj smoky cu un strat de mascara Dolce & Gabbana Passioneyes Waterproof, 30 $, dolcegabbana.com.

Rochie, Valentino, cercei, Cartier. Hairstyling: Mark Townsend pentru Dove Hair Care. Makeup: Frankie Boyd, folosind produse Dolce & Gabbana Beauty pentru Tim Howard Management. Manichiură: Mei Kawajiri pentru Orme Square. Asistent stilist: Todd Wiggins, Mary Howard Studio.

Traducere și adaptare: Roxana Dobrotă

care niciodată, absolut niciodată nu o prezinți iubitului tău. E preconcepția care a rămas lipită de imaginea ei publică mai ceva ca acel costum negru pe care l-a îmbrăcat pentru rolul Văduvei Negre. Dar e complet falsă. Pe de-o parte, „nu mi-am ales niciodată roluri concret seducătoare", spune ea. „Nu-i ca și cum rolul meu din *Lost in Translation* a fost unul sexy. E rolul unei tinere femei și atât, dar, ca majoritatea rolurilor feminine din industria asta, a fost supus stereotipurilor într-o prea mare măsură. Poate pentru că eram voluptuoasă sau tânără, nimeni nu a mai avut niciun dubiu că eram tipa seducătoare." Pe de altă parte, e o femeie în toată puterea cuvântului, care nu și-ar trăda „colegele" de suferință pentru un tip. Vezi mai sus sfaturile ei pentru inimă albastră. Sau ascultă trupa de fete din care face parte, *Singles* (au avut la un moment dat o răfuială legală cu o trupă cu același nume. „Îmi cer scuze public formații respective", spune ea.) Și mai e și latura ei politică pro-femei. „Sunt tări în război, e terorism, încălzire globală și conducătorii nostri nu se gândesc decât că ar trebui să mai taie din bugetul alocat Asociațiilor de Planificare Familială. Hai să le luăm femeilor posibilitatea de a lua inițiative pentru sănătatea lor! Pe bune, asta e prioritatea numărul unu!", spune ea. „E o nebunie. Vorbim despre prevenirea cancerului de sân, cancerului cervical. Când eram adolescentă, mergeam la centrele de Planificare Familială – toate prietenele mele o făceau – și nu doar pentru anticoncepționale, ci și pentru teste Papanicolau sau controale la sâni. Citeam despre creșterea numărului de avorturi făcute în condiții ilicite, despre femei care erau obligate să se automutileze sau despre adolescente care căutau ajutor în condiții nesigure, și pentru ce?! Facem pași în spate în loc să avansăm."

Și Hollywoodul vine la pachet cu propriul lui bufet de probleme. „Gen, vârstă, salariu. La naiba, am luat-o pe arătură!", glumește Scarlett. Hai să începem cu genul. E teribil de conștientă de numărul mic de femei care scriu sau regizează filme cu bugete mari. „E un dezechilibru enorm", spune ea. Cât despre vârstă, problemele sunt și mai mari. Îi menționez că nu a jucat niciodată alături de un actor de vârsta ei. Mark Ruffalo, de exemplu, care a fost partenerul ei în *Avengers: Age of Ultron*, e cu 17 ani mai mare ca ea. „E un aranjament teribil de arhaic", spune ea. „Adesea femeile sunt tratate ca niște flori care, implacabil, se vor ofili, pe când bărbații sunt văzuți ca niște pini care devin din ce în ce mai maiestuoși pe măsură ce trece timpul. La femei, producătorii vor mereu sânge tânăr», pe când la bărbați se caută experiența."

Lucrurile devin un pic mai

„Când eram adolescentă, mergeam la centrele de Planificare Familială – toate prietenele mele o făceau – și nu doar pentru anticoncepționale, ci și pentru teste Papanicolau sau controale la sâni."

nuanțate când atingem subiectul salariilor egale. „Nu-mi vine să port conversația asta dacă nu se aplică unui întreg", spune ea. „Sunt foarte norocoasă, câștig bine și sunt mândră că fac parte dintre actrițele care câștigă la fel de mult ca mulți dintre colegii ei bărbați." Recunoaște că da, probabil a fost plătită nedrept în trecut. „Cred că toate femeile au trecut prin asta, dar dacă nu discutăm de problema mai mare, nu mă interesează. Nu vreau să vorbesc despre experiența mea personală, mi se pare ridicol să mă plâng. Dar dacă e vorba despre o conversație a feminismului la modul general, atunci da."

O altă parte a acelei conversații? Francizele de benzi desenate cu personaje principale feminine. Interpretând rolul lui Black Widow în *The Avengers*, *Iron Man* și *Captain America*, Scarlett pare persoana potrivită pentru a umple o sală întreagă. Deși crede că ar fi grozav ca personajul interpretat de ea să aibă propriul film, „separat de universul personajelor masculine", nu-i nimic în cărți... încă. Cu toate astea, experiența Marvel a fost una pozitivă. A filmat o bună parte din *Avengers: Age of Ultron* fiind însărcinată. „A fost o experiență suprarealistă. Dar la puțin timp după ce am început să filmăm, m-am eliberat de orice grijă și mi-am zis: asta e, așa trebuie să fie. Poate că nu m-au îmbrăncit și nu m-au trântit dintr-o parte în alta așa cum ar fi făcut-o în mod normal, dar nimeni nu m-a tratat diferit." Mărturisește că adesea colegii ei bărbați sunt cei delicați. „Vor să spun despre ei că-s macho, dar sunt bine conectați la latura lor feminină – unii dintre ei petrec mai mult timp la coafură decât mine. N-am de gând să dau nume, dar... Hemsworth!" Se preface că se uită în jur să vadă cine a zis asta. „Poftim?!"

Faptul că și-a găsit mojo-ul în filme de acțiune cu supereroi o surprinde. Dar și *Ghost World* are la bază o carte de benzi desenate (recunoaștem, nu chiar așa de... explozivă). Momentan se antrenează pentru thriller-ul sci-fi *Ghost in the Shell*, bazat pe seria de desene manga japoneze. Joacă rolul unei polițiste robot. Râde de rutina pe care o are în prezent. „Mă trezesc, mănânc un bol de cereale, am grijă de aia mică, mă asigur că are tot ce-i trebuie, după care plec să fac kickbox, lupte filipineze cu bețe și antrenamente cu arme tactice. Îmi iau cafteală multă, după care vine seara, merg acasă, pregătesc cina, o spăl pe aia mică, o pun în pătuț și mă bag și eu la somn."

Apropo de casă, Scarlett se uită la ceas. Trebuie să plece să vadă ce face Rose, după care trebuie să se pregătească pentru încă o zi de bătaie serioasă sub formă de antrenament. Despre ceea ce o face să se întoarcă la roluri atât de grele din punct de vedere fizic, spune că „genul acesta de personaje sunt complexe. Sunt puternice, vulnerabile, multifațetate. Au pasiune. Normal că jumătate din timp se bat, dar mie îmi place procesul de a da adâncime unui personaj care, altfel, ar putea fi destul de plat. Mă bucură asta". Plus că, hai să fim sinceri, probabil că se și plătește foarte bine.

În încheiere, i-a văzut sotul ei toată opera cinematografică? „Majoritatea", spune ea. „Pentru că l-am rugat." Nu că ar trebui; oricât de mare ar fi universul Marvel, cel pe care-l ocupă Scarlett – actriță, activistă, soție, mamă, prietenă – are suficient dramatism pentru o viață întreagă.

SWEET DREAMS

Renunță la inhibiții și îndrăznește să porți noutatea exclusivă a sezonului: *pyjama look*! Materiale fluide, imprimeuri psihedelice și un vibe specific anilor '70 îți vor conferi o apariție... de vis.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STILISM: AMIR DOBOȘ

Cămașă din viscoză, Cristina Săvulescu; cămașă din mătase, Fausto Puglisi; Casa Frumoasă Radisson Ladies; eșarfă din mătase, FREYWILLE; ochelari de soare din acetat, Vero, Entrance.

Jachetă din bumbac, Just Cavalli, Sport/ Couture; cămașă din mătase, Intimissimi, rochie din mătase, poliester și bumbac, Sportmax, Max Mara; pantaloni din mătase, Elisabetta Franchi, Icon; șosete din poliamidă și elastan, Calzedonia; papuci din satin, Oysho; pălărie din fetru, Gabriela Dumitran Millinery Atelier; eșarfă din bumbac, Marc Cain.

Halat din poliamidă, Cristina Săvulescu, Victoria Gallery; cămașă din bumbac, Bagutta, Trends by Adina Buzatu; cămașă din mătase și pantaloni din viscoză, ambele Gerard Darel; sutien din poliester, Agent Provocateur; pălării din fetru, ambele Gabriela Dumitran Millinery Atelier; eșarfă din mătase, Pas du Tout.

Cămașă din viscoză și turban din poliamidă și poliester, ambele Cristina Săvulescu, cămașă din bumbac, Elan_Trends by Adina Buzatu, sutien din poliester, poliamidă și bumbac, Intimissimi, pantaloni din poliester, Liu Jo, șosete din poliamidă și elastan, Calzedonia, papuci din piele și material textil, Joshua Sanders, Casa Frumoasă Radisson Ladies.

Cămașă din poliester, Rosie for Autograph, Marks&Spencer; bluză și pantaloni din mătase, Max Mara; cămașă din bumbac, Baguta, Trends by Adina Buzatu; șapcă din poliester, Gabriela Dumitran Millinery Atelier.

Jachetă din poliester și poliamidă, Adidas Original; halat din poliamidă și poliester, Oysho; sutien din poliester și viscoză, Intimissimi; pantaloni din mătase, Escada, Grand Avenue Marriott; șosete din poliamidă și elastan, Calzedonia; papuci din piele și material textil, Joshua Sanders, Casa Frumoasă Radisson Ladies; eșarfă din mătase, FREYWILLE.

Cămașă din mătase și eșarfă din mătase, ambele Pas du Tout; cămașă din bumbac, Eton, Trends by Adina Buzatu; body din poliamidă, Murmur; pantaloni din viscoză, Escada Sport, Grand Avenue Marriott; accesoriu capilar din viscoză, Gabriela Dumitran Millinery Atelier; ochelari de soare din acetat, Vava, Entrance.

Model: Ioni/One Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Alex Claudiu Sârghe
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în incinta locației Eclectico. Mulțumim pentru sprijin.

Top din viscoză și inserții din piele, Elisabetta Franchi, icon.

Cherry Blossom

Simplitatea este noua ordine mondială. Mizează pe piese minimaliste, cu tăieturi drepte, și condimentează cu o coafură structurată, cu influențe japoneze, pentru un look uber-chic.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STILISM: AMIR DOBOȘ

Salopetă din poliamidă
și elastan, Alchemy.

Top din poliamidă şi elastan, Elisabetta Franchi, Icon; slip din poliester şi elastan, Agent Provocateur; sandale din piele, Trussardi Jeans, Enzo Bertini.

Top și pantaloni din viscoză și acetat, ambele Elisabetta Franchi, Icon.

Bustieră din poliester și elastan, Stella McCartney x Adidas, Sport/Couture; pantaloni din bumbac, modal și elastan, Guess by Marciano; sandale din piele, Trussardi Jeans, Enzo Bertini.

Bustieră din viscoză şi poliester, Elisabetta Franchi, Icon; pantaloni din viscoză şi poliamidă, Guess.

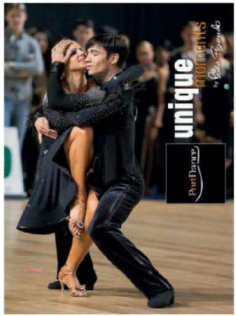
Body din viscoză și poliamidă, Elisabetta Franchi, Icon.

Model: Gabriela Iordache /One Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Alex Claudiu Sârghe
Studio: Mediaholic Studios
Producție: Allure Production

P

DE VORBĂ CU MIRONA GLIGA

CAMPIOANĂ NAȚIONALĂ LA DANS SPORTIV



Mirona Gliga deține un palmares unic în istoria dansului sportiv românesc, ce include premii impresionante obținute în țară și la cele mai importante competiții din plan internațional. Anul acesta a reușit să obțină cel de-al 26-lea titlu de campioană națională la dans sportiv. Anul trecut, împreună cu soțul și partenerul de dans, Roman Ciflicli, au obținut titlul de campioni mondiali la categoria Showdance Latin, în China.

„Dansăm împreună din anul 2011, când eu am născut-o pe fetița mea, Mirona Maura. Mi-am dorit să revin cât mai repede pe ringul de dans, având ca scop îmbinarea perfectă dintre viața de familie și cea profesională. Am reușit, întrucât am devenit campioni naționali în 2012, secțiunea Latino, la doar 6 luni de dansat împreună, iar ca mamă, luam fetița cu mine aproape peste tot, alăptând-o timp de 8 luni.

Cu un program foarte bine organizat am devenit din nou campioni naționali în anul 2013, tot la secțiunea Latino. Cu toate că din iunie 2013 am rămas singură doar cu fetița mea, hotărâre luată de mine, am continuat antrenamentele și am obținut la sfârșitul anului 2013 cel mai bun rezultat din istoria dansului sportiv românesc, obținut de o pereche românească la categoria de vârstă 19-35 de ani (adulți) într-un campionat mondial.

Am reușit pentru că mi-a dat Dumnezeu curaj, putere de muncă și o relație bazată strict pe respect, care se transforma în toamna lui 2013 într-o frumoasă aventură și poveste de dragoste.

În iunie 2014 l-am născut pe băiețelul nostru, Cristian, și tot în 2014, în septembrie, am devenit campioni naționali la Showdance Latin și am reprezentat România pentru prima dată la Campionatul Mondial Showdance Latin, obținând locul al 4-lea.

În 2015 am devenit din nou campioni naționali la Showdance Latino și ne pregăteam intens pentru campionatul mondial care avea să urmeze. Aveam multe nopți nedormite, iar cel mic ar fi mâncat toată noaptea dacă acest lucru era posibil. Nu am renuntat, l-am alăptat până în momentul în care am plecat în China la Campionatul Mondial, avea deja 1 an și 4 luni. Acolo, am devenit campioni mondiali la categoria Showdance Latin, cu show-ul *Roman's Touch*, în care Roman interpreta rolul unui orb.

Ceea ce e foarte frumos e că idea show-ului a luat viață în familie. Noi doi și cei doi copilași, unul de 4 ani, iar celălalt de 1 an, am ieșit la plimbare. La un moment dat a fost neapărată nevoie să găsim supă cu tăieței, astfel încât am fost parcă trași de mânuță într-un restaurant în care am văzut următorul tablou: Al Pacino jucând rolul unui orb. În momentul următor ne-am uitat unul la celălalt și am știut că este exact ceea ce căutăm și ce ne dorim… Supă cu tăieței însă am găsit doar în următorul restaurant.

Am crescut, atât eu, cât și soțul meu într-o familie în care munca a fost un exemplu oferit de părinții noștri. Se muncea în casă, în curte, în joacă, cu mine, fără mine…

Antrenăm la clubul de dans sportiv Dansul Viorilor din Reghin.

Suntem profesori la școala Gimnazială Mirona, singura școală cu profil de dans sportiv din Europa, unde elevii merg la școală în program normal, dar au și ore de dans sportiv incluse în programa școlară.

Familia este pentru noi pe primul loc, iar prin dragoste și muncă putem obține tot ce ne dorim."

SUPERBODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

UN BOL, VĂ ROG!

LA ÎNCEPUT AU FOST SMOOTHIE-URILE CU KALE. Apoi au venit latte-urile cu infuzie de ceai matcha. Cel mai recent trend în materie de alimentație sănătoasă venit de pe plajele însorite ale L.A.-ului se numește „bowl food" (deși, trebuie să recunoaștem, numele lui latinesc, scofium bowlimus maximus, sună infinit mai palpitant). În traducere liberă, tot felul de mâncăruri și alimente consumate exclusiv în boluri. Atât Nigella Lawson, cât și Gwyneth Paltrow sunt de părere că mâncarea are gust mai bun atunci când este servită în recipiente cu margini (păzea, să vezi aglomerație la IKEA!), ba chiar a fost lansată și o carte pe acest subiect – *Great Bowls of Food*, de Robin Asbell (disponibilă pe *amazon.com*). "Care sunt beneficiile utilizării bolurilor?", ne întrebi tu. Păi, speli mai puține vase, sunt mai puține șanse să-ți versi cina pe cămașă și poți să-ți controlezi mai eficient portiile (să îndesi un munte de mâncare într-un bol mic e mai greu decât ți-ai fi putut imagina, crede-ne, am încercat). Mă rog, asta presupunând că nu ceri încă o porție... ceea ce nu se face, nu-i așa?

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Raluca Lozonț

PLĂCERI VINOVATE: DESERTURI CALORICE ȘI SERIALUL PREFERAT

FOTO: GETTY IMAGES. Text: Roxana Dobrița

MOTIVUL DEPRESIEI TALE E ALIMENTAȚIA?

SE ȘTIE DEJA CĂ MÂNCAREA DE TIP JUNK FOOD CONSUMATĂ ÎN EXCES CAUZEAZĂ UN NUMĂR EXTINS DE PROBLEME DE SĂNĂTATE, DE LA DIABET LA AFECȚIUNI ALE INIMII. MAI NOU ÎNSĂ, EA PRODUCE ȘI DEPRESIE.

FELICE JACKA, CERCETĂTOR PE TEME DE PSIHIATRIE și profesor asociat la Universitatea Victoria Deakin din Australia, studiază legăturile dintre dietă și boli mentale de mai bine de 10 ani. Descoperirile ei arată că mâncarea nesănătoasă nu-ți distruge doar corpul, ci și mintea. Astea-s vestile rele. Partea pozitivă în toată aceasă afacere e că, trecând la o dietă sănătoasă, bazată pe alimente integrale, poți reduce efectele depresiei cu până la 50%. Mai mult decât atât, cel mai recent studiu al ei arată că te poți chiar vindeca în totalitate de depresie cu ajutorul unei diete potrivite.

DESCOPERIRI RECENTE

Interesul ei pentru acest domeniu datează din 2004, când a început prima oară să lucreze în cercetare și și-a dat seama cât de puțin se știa despre psihologia nutrițională. „Sigur, se făceau studii pe tema asta – mai ales în State, la Universitatea California – și se demonstrase clar că alimentația nesănătoasă distrugea proteine importante ale creierului, în timp ce mâncarea bogată în grăsimi bune și antioxidanți le proteja", povestește ea. Legătura dintre depresie și problemele de imunitate și de genetică devenea și ea mai clară și se știa că alimentația e un factor influențator pentru oricare dintre ele.

Hotărâtă să afle adevărul, dr. Jacka a condus un studiu pe un număr impresionant de mare de femei, iar rezultatele au fost covârșitoare. Femeile a căror dietă era compusă din alimente procesate erau cu 50% mai predispuse la a dezvolta o tulburare de depresie decât cele care consumau alimente de calitate. Generând interes internațional, studiul ei a fost confirmat de altele asemenea. De exemplu, o echipă de cercetători din Marea Britanie a descoperit că persoanele care consumă alimente bogate în zahăr sau grăsimi procesate sunt cu 58% mai... deprimați decât cei care mizează pe diete bogate în legume și fructe, în vreme ce un altul, pe 10.000 de femei de vârsta a doua din Spania, a scos la iveală faptul că o dietă în stil mediteranean este foarte benefică în a preveni probleme de sănătate mentală, în timp ce una bogată în fast food crește riscul de depresie și alte tulburări psihice. Mai mult decât atât, un studiu a demonstrat că ședințele de consiliere nutrițională sunt la fel de eficiente ca psihoterapia în prevenirea transformării simptomelor de depresie într-o boală clinică per se. Sau că pot chiar reduce efectele bolii Alzheimer. Toate aceste rezultate duc la o singură concluzie: „Dieta contează atunci când vine vorba despre starea noastră psihică", insistă dr. Jacka. Mai mult decât atât, o dietă nesănătoasă nu te afectează doar pe tine. Un studiu care a luat la întrebări 20.000 de mame și copii acestora a descoperit că o dietă nesănătoasă în timpul sarcinii a crescut riscul ca tulburările mentale și comportamentale să fie transmise la copii.

În prezent, dr. Jacka lucrează la finalizarea primului studiu din lume care își dorește să descopere dacă schimbarea dietei poate vindeca o tulburare depresivă existentă. Iar pentru viitor plănuiește să vadă dacă probioticele pot îmbunătăți simptomele depresiei.

Genul acesta de cercetare științifică nu putea veni într-un moment mai oportun. În ultimii 20 de ani, procentul de tineri care suferă de anxietate regulată și tulburări de depresie s-a dublat. Și s-a mai întâmplat ceva în acești 20 de ani – lumea a început să ia tot mai mult în greutate din cauza alimentelor procesate. Situația e cu atât mai îngrijorătoare cu cât, în prezent, tot mai mulți copii încep să sufere de anxietate de la vârsta de 6 ani și de depresie de la 13 ani. Și, odată ce aceste condiții se instalează, se pot transforma în probleme de sănătate pentru o viață întreagă.

Din fericire, semnalul de alarmă a fost tras, iar studiile pe această temă se înmulțesc pe zi ce trece. Departamentul de Apărare al Statelor Unite deja a acordat fonduriile pentru realizarea unui studiu care-și dorește să descopere dacă o dietă bogată în nutriente poate reduce rata de suicid la veteranii de război, iar Uniunea Europeană a finantat un proiect care analizează legătura dintre ceea ce mâncăm și stările noastre de spirit. „E foarte posibil ca, în viitor, atunci când suferim de o tulburare mentală, să ni se recomande să mergem la un nutriționist", spune dr. Jacka.

DECI, CE AR TREBUI SĂ MÂNCĂM?

Dr. Jacka recomandă dieta mediteraneană: legume, fructe, cereale integrale, nuci, ulei de măsline și fructe de mare. Carnea albă, ouăle, brânza și iaurtul ar trebui consumate cu moderație, în timp ce carnea roșie și dulciurile doar ocazional. „Ai nevoie de 30 g de nuci zilnic. Nucile sunt foarte bogate în antioxidanți, iar stresul oxidativ se află la rădăcina celor mai multe boli mentale. Corpul tău are nevoie de o bună nutriție ca să funcționeze corect, și la fel și creierul tău", explică ea.

Tot ea a descoperit că sănătatea intestinelor e la fel de critică atunci când vorbim despre un mental în bună stare, noi studii descoperind că intestinele bolnave pot chiar provoca schizofrenie sau autism. Ca să-ți protejezi intestinele, ar trebui să consumi mai multe fibre (din plante) și oțeturi – balsamic sau din cidru de mere. Recomandate sunt și alimentele fermentate, de exemplu varza murată, kimchi sau kombucha.

Cât despre suplimentele nutriționale, există dovezi că antidepresivele funcționează mai bine atunci când sunt luate în paralel cu un supliment de zinc. Vitamina B ajută de asemenea și la fel și uleiul de pește, despre care s-a descoperit că poate preveni instalarea psihozelor la tineri. Asta nu înseamnă însă că poți înlocui o dietă sănătoasă cu suplimente medicamentoase care, adesea, pot veni la pachet cu efecte secundare mai puțin plăcute.

ANATOMIA UNEI ZILE PERFECTE

CORPUL TĂU EXCELEAZĂ (SAU IA O PAUZĂ) ÎN DIFERITE MOMENTE ALE ZILEI. CÂND E, DECI, CEL MAI BINE SĂ IEI UN MEDICAMENT, SĂ REZOLVI UN PROIECT IMPORTANT SAU SĂ TE DUCI LA CULCARE?

ÎN CELE 24 DE ORE ALE ZILEI, CICLUL NATURAL AL CORPULUI NOSTRU funcționează în suișuri și coborâșuri, ceea ce înseamnă că există momente când e bine să-i testezi limitele, dar și momente când ar fi de preferat să-l lași să-și ia bine-meritata pauză. Am împărțit o zi obișnuită în pași mărunți ca să-ți arătăm când e mai bine să faci ce dacă vrei să ai o zi productivă și să te duci la culcare mulțumită că ai reușit, în sfârșit, să le faci pe toate.

CÂND SE CRAPĂ DE ZIUĂ

Nu trage draperiile înainte de culcare. Starea ta de spirit pe toată ziua va fi mai bună dacă te trezești dimineața în lumina naturală a zilei – chiar dacă mai devreme. „Așa îți reglezi ceasul intern al organismului și te obișnuiești să te trezești natural, fără alarmă", spune dr. Sean Cain, profesor de științe psihologice la Universitatea Monash. Sfat: dacă te trezești noaptea, evită să aprinzi lumina dacă trebuie să mergi la baie, pentru că îți dai peste cap ciclul somnului, organismul tău crezând că-i dimineață.

6 A.M.

FĂ SEX

Nivelul de testosteron al iubitului tău e maxim la ora asta (nu că altădată nu ar fi). Femeile au o cantitate mai mare de melatonină (hormonul somnului) în sânge pe timpul nopții, dar dimineața devreme și nivelul lor de testosteron crește, ceea ce înseamnă că ai de partea ta un libidou nărăvaș. La fel ca al lui.

7.30 A.M.

IA MICUL DEJUN

„Ar trebui să mănânci ceva în maximum două ore de când te-ai trezit. Persoanele care iau micul dejun au o greutate optimă și nu consumă excesiv în timpul zilei", spune Daria Marin, nutriționist. Corpul tău ține post pe timpul nopții, iar micul dejun este combustibilul de care creierul și mușchii tăi au nevoie pentru a începe să funcționeze.

8 A.M.

TRIMITE UN MAIL IMPORTANT

Dacă trebuie să trimiți un mail la care ai nevoie de un răspuns rapid, trimite-l între 8 și 10 dimineața. Acum ai cele mai mari șanse ca persoana respectivă să-l deschisă, să-l citească și să-ți răspundă. O altă „fereastră" optimă mai este între 3 și 4 după-amiaza.

9 A.M.

FĂ-ȚI O OPERAȚIE

Dacă trebuie să treci printr-o intervenție chirurgicală, e mai bine să o programezi la primele ore ale dimineții. Pacienții ope-

FOTO: GETTY IMAGES, THINKSTOCK. Text: Roxana Dobrotă

rați după orele amiezii sunt mai predispuși la a suferi de greață, stări de vomă sau infecții. În plus, după-amiaza ceasul corpului nostru încetinește, ceea ce crește posibilitatea ca staff-ul spitalului să fie mai puțin alert.

10 A.M.

IA O SCURTĂ PAUZĂ

Dacă ești la serviciu, ai nevoie de o pauză de 17 minute la fiecare oră de lucru ca să fii productivă și să-ți restartezi energia psihologică, spune un studiu realizat de o companie de social networking. „Toate eforturile tale de a-ți controla comportamentul, de a te concentra și de a-ți îndeplini task-urile trag din acea energie psihologică. Odată ce e consumată, devii mai puțin eficientă în tot ceea ce faci", spune Ioan Trincă, psiholog.

12:30 P.M.

IA PRÂNZUL

Trebuie să mănânci din nou la aproximativ cinci ore de la micul dejun. „Consumă carbohidrați integrali pentru energie (de exemplu, pâine integrală sau o salată cu quinoa)", spune Daria Marin. Ai nevoie și de o proteină ușoară – precum ton/ sau pui/, pentru a-ți menține starea de satietate pentru mai mult timp.

2 P.M.

IA O DECIZIE DIFICILĂ

Luăm decizii mai bune și mai raționale pe stomacul plin, așa că lasă orice hotărâre pentru după prânz. Un studiu realizat pe judecători israelieni a descoperit că deciziile lor erau cu atât mai arbitrare cu cât se apropiau de ora mesei – de prânz sau de seară. Probabil, de vină e o combinație de oboseală, foame și un nivel scăzut de glucoză în sânge.

3 P.M.

IA MEDICAMENTE PENTRU ASTM

Ceasul nostru intern influențează și eficiența anumitor medicamente, de exemplu cele pentru astm. Simptomele unei astfel de condiții sunt cel mai intense în jur de ora 4 a.m., iar medicamentele de prevenire ar trebui luate cu cel puțin 12 ore înainte ca acestea să apară.

4 P.M.

BEA ULTIMA CAFEA

Cofeina e un stimulent, așa că dacă vrei un ultim boost de energie, acum e momentul, altfel îți va afecta somnul. După 4 p.m., energizează-te cu un ceai din plante.

5 P.M.

FĂ SPORT ȘI RESPIRĂ

„Fie că mergi pe jos, înoți sau ridici greutăți, plămânii tăi funcționează cel mai bine la ora asta, așa că vei respira cum trebuie în timpul exercițiilor, ceea ce înseamnă că le vei realiza corect", spune Boris Medarov, expert medicină pulmonară în New York. În plus, atunci când faci sport mai târziu, nivelul de glucoză din sânge scade la cote sănătoase.

6 P.M.

FĂ UN BRAINSTORMING

Suntem mai creativi la finalul zilei – asta dacă ne trezim la primele ore ale dimineții. Un studiu a descoperit că găsim mai ușor rezolvări ale problemelor și ne e mai ușor să găsim soluții creative atunci când începem să obosim și asta pentru că procesele inhibitorii ale creierului sunt cel mai slabe acum, așa că putem gândi mai liber.

6:30 P.M.

IA CINA

Ia ultima masă cu cel puțin trei ore înainte de somn pentru a evita probleme de reflux sau indigestie. „Majoritatea alimentelor vor fi digerate în alea trei ore. Ca să eviți rontăiala de după, asigură-te că ai în farfurie salată de legume, proteină slabă și carbohidrați", spune Daria Marin.

8 P.M.

FĂ-ȚI TEMELE

Creierul nostru funcționează bine între 8 și 10 p.m., când corpul îi trimite acestuia un ultim boost de energie. Ocupă-te de task-uri care necesită un pic mai mult timp de gândire sau fă-ți un „to do list" pentru ziua următoare. Nu te ocupa de lucruri care-ți provoacă anxietate pentru că îți vei afecta somnul.

8:15 P.M.

DISCUTĂ CU PARTENERUL

Dacă trebuie să-i spui ceva important iubitului tău, acum e momentul să o faci. Un studiu din UK a descoperit că aceasta e ora la care bărbații sunt mai dornici să-și asculte partenerele. Tocmai au luat cina, sunt mai relaxați și mai în largul lor.

8:30 P.M.

DĂ LUMINA MAI ÎNCET

Fă asta cu aproximativ două ore înainte să te culci, pentru a încuraja eliberarea de melatonină, un compus chimic natural care te adoarme. Închide televizorul și pune telefonul în altă cameră, pentru că emit o lumină albastră care-ți dă peste cap ceasul intern și cauzează ceea ce oamenii de știință numesc „amânarea somnului" – oamenii care-și iau dispozitivele electronice cu ei în pat adorm mai târziu, au un somn mai prost și sunt mai puțin alerți în ziua care urmează.

9 P.M.

FĂ O BAIE

O baie caldă sau un duș îți ridică temperatura corpului, pentru ca apoi să o scadă. Exact această scădere este cea care-ți aduce starea de somnolență și care reduce cantitatea de cortizol – hormonul stresului – din corp.

10 P.M.

IA MEDICAMENTE PENTRU ALERGII

Luându-le seara, te asiguri că vor fi în sânge exact atunci când îți trebuie – în dimineața următoare. Simptomele unei alergii – strănuturi sau ochi care lăcrimează – se manifestă de obicei dimineața. Încearcă să asociezi luarea medicamentului cu ceva ce faci mereu seara – de exemplu, spălatul pe dinți.

10:30 P.M.

ÎNCĂLZEȘTE-ȚI PICIOARELE

Avem nevoie de 7-9 ore de somn pe noapte, dar unul din cinci oameni dorm mai puțin de șase. În jur de 10.000 din accidentele serioase la locul de muncă și mai bine de 25.000 din accidentele de mașină sunt cauzate de oboseala cauzată de lipsa somnului. Încălzindu-ți picioarele, poți adormi mai repede. Cercetătorii elvețieni au descoperit că, atunci când picioarele sunt calde, ele trimit un semnal creierului, cum că e timpul să dormi.

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

★★★★★
CONCURS
câștigă o vacanță de 5 stele în BULGARIA

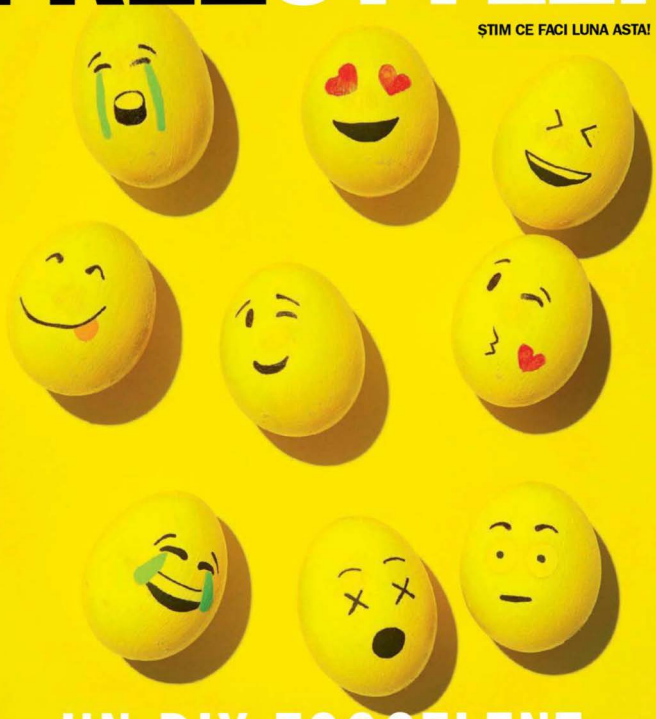
Primăvara asta mergem în Bulgaria

din 22 Martie la orice punct de difuzare a presei
www.natgeo.ro

o revistă editată de
Burda International RO

FREESTYLER

ȘTIM CE FACI LUNA ASTA!



UN DIY EGGCELENT

ANUL ACESTA, DE PAȘTE, PICTEAZĂ-ȚI OUĂLE CU ALTE CULORI DECÂT TRADIȚIONALUL ROȘU. DEMONSTREAZĂ-ȚI PRICEPEREA (ȘI SIMȚUL UMORULUI), CU MODELELE PROPUSE DE NOI, DEMNE DE A FI EXPUSE CU MÂNDRIE PE PINTEREST SAU INSTAGRAM. AI NEVOIE DOAR DE O VOPSEA GALBENĂ ȘI CÂTEVA MARKERE ÎN DIVERSE CULORI. PENTRU MAI MULTE MODELE COOL, INTRĂ PE *COSMOPOLITAN.RO*.

FOTO: JEVAK BABAKHANI
Traducere și adaptare: Roxana Dobrotă

TU EȘTI VOCEA:

CUM SĂ-ȚI CREEZI PROPRIUL PODCAST

Ți-a plăcut atât de mult *Serial*, că acum vrei să-ți lansezi propriul podcast? Te înțelegem. Și tocmai de aceea îți vom arăta exact cum să faci asta.

PE LA SFÂRȘITUL LUI 2014, un podcast despre o crimă care a avut loc cu 15 ani în urmă a devenit hit pe iTunes. A fost atât de popular, încât a ocupat locul unu în iTunes încă dinainte de a fi lansat. Găzduit de Sarah Koenig, jurnalistă, *Serial* a fost un podcast de 12 episoade despre moartea controversată a elevei de liceu Hae Min Lee, iubitul acesteia, Adnan Syed, fiind condamnat. Timp de multe luni după, oameni din toată lumea (inclusiv noi) s-au întrebat: „Oare Adnan chiar a omorât-o?". Cei de la Buzzfeed au creat un poll pe tema asta (normal), iar două rețele rivale și-au creat propriile podcasturi pe teme similare. Dar chestia cu adevărat importantă a fost asta: *Serial* a făcut podcasturile foarte cool.

În prezent, se pare că toată lumea vrea să se îmbarce în acest tren, fie urmărind alte podcast-uri cu regularitate sau creându-și propriile seriale. Vestea bună e că, deși ai nevoie și de câteva informații tehnice un pic mai dificile, să-ți creezi și lansezi propriul podcast e al naibii de ușor. Plus, poți să faci și bani din asta. Ce ai putea să-ți dorești mai mult?

FOTO: NICK ONKEN, THINKSTOCK, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D.
Text: Roxana Dobrotă

2013

ANUL ÎN CARE ITUNES A ATINS MAI BINE DE UN MILIARD DE SUBSCRIBERI LA PODCASTURI ÎN TOATĂ LUMEA.

LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

MICROFON

Vei avea nevoie de un microfon cu USB sau unul analog. Pe cel cu USB (<400 lei) îl poți lega direct la calculator, astfel încât îți poți downloada ușor fișierele audio. Cel analog (<200 lei) are însă o mai bună calitate audio. Dacă-ți cumperi unul analog, vei avea nevoie și de o interfață audio (<600 lei) pentru a-l putea conecta la calculator.

CALCULATOR

Evident. Nici măcar nu ai nevoie de ceva extra-pretențios. Laptopul tău de zi cu zi e suficient.

SOFTWARE DE EDITARE AUDIO

Sunt o grămadă de variante disponibile, dar unele dintre ele pot fi scumpe. Dacă ești la început, încearcă unul gratuit, precum Audacity (a fost votat recent de cititorii Lifehacker ca fiind cea mai populară unealtă de editare audio). Un astfel de software îți permite să unești segmente, să adaugi muzică și chiar să încluzi apeluri telefonice.

DECI, DESPRE CE O SĂ VORBEȘTI?

Mondy Dimond, cel care găzduiește podcastul *Show + Tell* alături de Chrissie Swan, spune că libertatea pe care ți-o dă un podcast dă dependență. „Poți să vorbești despre ce vrei tu." Așa o fi, dar tot trebuie să alegi un subiect interesant. Nu încerca să „mulgi" succesul unui alt podcast: s-a făcut deja. Încearcă să găsești o cale de mijloc între un subiect despre care îți place să vorbești și unul pe care crezi că oamenilor le-ar plăcea să-l asculte. „Cele mai bune podcasturi sunt cele care au la bază conversații spumoase", spune Dimond.

Găsește-ți o gazdă

După ce ți-ai înregistrat podcastul (felicitări!), trebuie să-l uploadezi pe un site gazdă, care te va ajuta să-l uploadezi apoi pe iTunes. Sunt o grămadă de site-uri de hosting, dar dacă ești novice, SoundCloud e probabil cea mai bună opțiune pentru tine – e ușor de distribuit pe site-urile de social media și e gratis.

După ce ai făcut și asta, poți să-ți înscrii podcastul pe iTunes. Mergi pe pagina de podcasturi, apasă pe „Înscrie un Podcast" și adaugă url-ul pe care-l primești de la SoundCloud. Nu te îngrijora dacă nu se uploadează instant: o echipă de experți trebuie să-l verifice înainte. Încă un sfat: încearcă să uploadezi măcar patru episoade de la bun început – oamenii tind să nu intre pe podcasturile care au un singur episod.

Alege un nume

Trebuie să fie un nume specific (nu *Știrile*, spre exemplu), relevant subiectului ales de tine și care poate fi găsit ușor – atât pe iTunes, cât și pe Google. Da, *Girl Talk* e un nume simpatic, dar mai e și un DJ cu numele ăsta și un joc al anilor '90, deci linkul tău se va pierde în mulțime.

Cât de lung

30 de minute e o durată decentă pentru un podcast. Dacă vrei să-l faci mai lung e OK, dar nu te extinde pe mai mult de o oră.

Detalii extra

Intră pe Free Music Archive sau Vimeo Music Store și downloadează melodii gratis, pe care să le folosești ca fundal audio. Gândește-te și la copertă – atunci când oamenii caută podcasturi, vrei să le atragi atenția cu un avatar care arată bine. Site-uri precum Fiverr și 99Designs îți pot face legătura cu designeri care-ți pot crea un logo cu prețuri pornind de la 5 $.

Evaluează și apreciază

Distribuie-ți podcastul pe unde poți și încurajează-ți constant ascultătorii să se aboneze, să-l evalueze și să-l aprecieze. Cu cât ai mai mulți abonați, cu atât mai ușor le va fi oamenilor să te găsească (vei apărea mai sus în lista celor cu nume și genuri similare cu ale tale). Cu cât ai mai multe review-uri, cu atât mai repede îți crește popularitatea.

Cred că ajută ca tu, ca gazdă a podcastului, să nu știi unde te duce discuția. Totul e mai fresh și mai distractiv pentru ascultători.“

Monty Dimond, Show + Tell

DACĂ AM PUTEA SĂ TE ÎNVĂȚĂM 3 LUCRURI...

Am rugat-o pe Monique Bowley, director de podcasturi la Mamamia Women's Network, să ne dea 3 sfaturi esențiale.

1. Înainte să-ți faci podcastul, întreabă-te: de ce ar asculta cineva asta? Dacă nu găsești răspunsul, gândește-te de ce o faci. Dacă vrei doar să-ți încerci mâna, e OK, dar dacă vrei ca lumea să te asculte și visezi să devii expertă în domeniu, trebuie să livrezi un conținut bun, dacă nu extraordinar.

2. Nu fi plictisitoare. Dacă tu ești plictisită, și ascultătorul tău va fi.

3. Totul trebuie să sune cât mai bine posibil. Sunt o grămadă de podcasturi bune care suferă din cauza unei calități audio îndoielnice. Ține cont de mediul înconjurător. Nu te înregistra în baie sau într-un birou gălăgios. Alege un loc cu covor, perne, orice poate absorbi zgomotele de fundal.

Poți să faci bani din asta?

Da. Lex Friedman, cel care se ocupă de vânzări și dezvoltare la Midroll, un serviciu de publicitate pentru podcasturi care-i are printre clienți pe *WTF with Marc Maron* (tipul l-a avut ca invitat pe Obama anul trecut) și *Savage Love*, spune că, în timp ce podcasturile de top câștigă milioane, un podcast bun, cu 100.000 de descărcări pe săptămână, poate câștiga între 125.000 și 400.000 de dolari pe an. „Dacă podcastul tău e în nișa potrivită, clienții de publicitate ar putea să fie interesați de tine indiferent de cât de mulți abonați ai – și asta pentru că vor să ajungă exact la acei oameni din publicul tău. Marea majoritate a clienților caută show-uri care obțin 50.000 de descărcări pe episod sau mai mult.“

După *Serial*, tot mai mulți clienți au vrut să bage bani în podcasturi – pentru că ascultătorii acestui tip de show sunt loiali și, cel mai important, sunt atenți (spre deosebire de TV, de exemplu).

„Nu-i vorba doar despre audiență. Clienții vor gazde capabile să personalizeze reclamele“, explică Friedman. „De asemenea, clienții sunt din ce în ce mai interesați de producții de brand – show-uri sau miniserii create independent, dar în parteneriat cu un anume brand.“

4 PODCASTURI CU TIPE FAINE

WOMEN OF THE HOUR.
Lena Dunham colaborează cu BuzzFeed pentru acest podcast, unde vorbește despre iubire, prietenie, sex, muncă și chiar și moarte. Printre invitați: Emma Stone și Emily Ratjakowski.

CALL YOUR GIRLFRIEND.
Ann Friedman și Aminatou Sow, două tipe haioase, țin un podcast săptămânal care seamănă cu o discuție între două prietene, după ce au băut câteva pahare de vin.

MONOCYCLE WITH LEANDRA MEDINE.
Da, Man Repeller are un podcast (de fapt, are două). Monocycle e un monolog de 10-15 minute pe un subiect analizat cu umor de Medine.

THE BINGE.
Rosie Waterland, cea mai haioasă tipă a momentului, povestește cu umor despre viața în televiziune. Ascult-o, nu te vei plictisi ore întregi!

GHIDUL FETEI STYLISH PENTRU... ARANJAREA MESEI DE PAȘTE

SĂRBĂTOAREA SE APROPIE, ASA CĂ POȚI SĂ ÎNCEPI DEJA PREGĂTIRILE. ȘI, INDIFERENT DACĂ ALEGI ARANJAMENTUL FORMAL SAU MERGI PE CEL INFORMAL, POȚI SĂ FII SIGURĂ CĂ SINGURUL LUCRU PE CARE O SĂ-L AUZI DE LA FIECARE DINTRE OASPEȚII TĂI O SĂ FIE: „ESTI ATÂT DE MARTHA!"

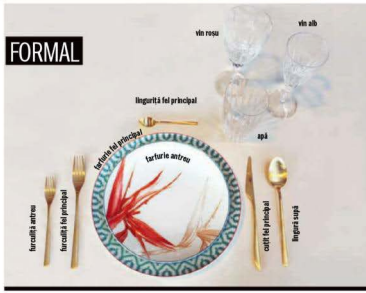
GHIDUL TĂU DE BUNE MANIERE: Ioana Verioti este lifestyle curator și editor la *chocolateandcashmere.com*. Urmărește-o pe blogul amintit mai sus sau pe Instagram: *@thegirlwhoplayswithbones*

Veselă: SIMONA's, VISTA ALEGRE, model Fiji
Tacâmuri: SIMONA's, CUTIPOL, model Icon Mat Gold
Pahare: SIMONA's, ATLANTIS, model Fantasy
Suport ouă: H&M Home
Ouă: bam boo
Flori: Cărți, Dulciuri și Flori

LOCAȚIE: RESTAURANTUL THE FABLE – MULȚUMIM PENTRU SPRIJIN.

CU TOȚII IUBIM O PETRECERE BUNĂ, iar un eveniment frumos și stilat poate crea atmosfera perfectă pentru orice festivitate. Paștele a fost mereu o sărbătoare în cinstea căreia familia și prietenii se reunesc pentru a celebra o viață nouă și noi începuturi. Așa că ce moment mai bun de a impresiona pe toată lumea cu o cină demnă de o Martha Stewart modernă? Sau, și mai bine, o cină perfect instagramabilă! Și, stai fără grijă, un pic de gelozie este o reacție pe care orice gazdă și-o dorește de la invitații săi.

Fie că sunt prieteni pe care vrei să-i uimești, propria familie, sau familia iubitului este cea pe care vrei să o impresionezi, recunoaște că abia așteptî să-i surprinzi pe toți! Nu ai nevoie decât de aceste sfaturi simple și practice pentru aranjarea unei mese festive și pentru a fi o gazdă perfectă. Înarmează-te cu toate cele esențiale, la niște flori de sezon, adaugă un pic de decor specific ocaziei și transformă-te în cea mai stylish gazdă!



1 Atmosfera: caldă și relaxată

Sentimentul general trebuie să fie relaxat și familiar, dar masa abundentă. Creează o atmosferă primitoare și proaspătă cu ajutorul culorilor calde, luminii ambientale și accentelor decorative, o reprezentare perfectă a primăverii. Și nu atribui cartonașe cu nume fiecărui loc, acesta este un eveniment la care nu trebuie să ne formalizăm. Un lucru mai puțin de făcut pentru tine. Aprinde lumânări și asigură muzica de fundal – un pic de jazz sau, și mai bine, un Frank Sinatra clasic sunt oricând o alegere ideală.

2 Vesela: alege culorile potrivite

Primăvara este în sfârșit aici, așa că ce inspirație mai bună decât culorile naturii? O variantă clasică pentru Paște o reprezintă pastelurile. Iar de vreme ce culorile Pantone pentru anul acesta sunt Rose Quartz și Serenity, aceasta varianta ar fi cea sigură. Dar dacă nu vrei ca cina ta să arate ca un Baby Shower, îndrăznește să mergi pe alte culori. Optează pentru nuanțe proaspete de verde, galben însorit și un pic de portocaliu pentru contrast, iar rezultatul o să fie unul pe măsură.

3 Settingul: masa perfectă

Fie că este simplă sau colorată, alege veselă care se potrivește nu numai evenimentului, dar și personalității tale. Adaugă un pic de eleganță cu tacâmuri de o culoare caldă și metalică, mie întotdeauna mi-au plăcut cele aurii, dar și arămiul este o opțiune excelentă. Preia din această culoare și pentru celelalte elemente de pe masă, cum ar fi vaze sau ustensile pentru servit. Și nu-ți fie frică să reutilizezi unele dintre acestea: un platou de tartă poate, spre exemplu, să servească drept suport extraordinar pentru ouă. Nu uita! Ambalajele nu au ce căuta pe masă. O să vezi vreo sticlă de suc sau orice alt ambalaj pe una dintre mesele Marthei Stewart? Evident, nu! Atunci nu au ce căuta nici pe a ta!

4 Florile: proaspete și în recipiente originale

Ce modalitate mai bună de a începe noul sezon decât să ai flori proaspete pe masă? Un aranjament floral colorat va captiva toate privirile, iar tu vei primi toate complimentele. Pentru un touch de originalitate, alege o carafă sau chiar un borcan pe post de vază și adaugă crenguțe înflorite la aranjamentul floral.

5 Ouăle: folosește-ți creativitatea

Asigură-te că ai cele mai originale ouă de Paște. Una dintre metodele mele preferate? Lasă ouăle naturale și pictează-le de mână cu motive specifice primăverii, păsări, crenguțe, iepurași sau fluturași, mai personalizate de atât nu se poate! Iar pentru un extra- accent, de ce să nu creezi mini cuiburi pentru fiecare ou în parte din bucăți de hârtie? Decorezi și reciclezi!

6 Asul din mânecă: mergi pe punctele forte

Nu te „inscrie" la mai mult decât poți. A fi o gazdă perfectă nu presupune să faci absolut tot. Dacă punctul tău forte este gătitul, atunci ocupă-te de asta și roagă o prietenă să te ajute la aranjatul mesei. Iar dacă situația este inversă, cu atât mai bine! Exprimă-ți calitățile estetice și creativitatea printr-un aranjament de masă elegant și comandă mâncarea. În felul acesta toată lumea câștigă.

7 Atitudinea: distrează-te!

Este o petrecere, până la urmă, așa că nu uita elementul principal: distracția! Ai încredere că orice problemă ar putea să apară este rezolvabilă și nu sta stresată sau îngrijorată. Ține minte: „O gazdă fericită are oaspeți fericiți".

FOOD CRUSH

VINE VARA ȘI AM VREA, DAR NU PREA NE IESE, SĂ NE GÂNDIM CÂT MAI PUȚIN LA MÂNCARE. TOATĂ LUMEA DISCUTĂ DESPRE HĂINUȚE DE VARĂ, VACANȚE, PETRECERI, RAZE DE SOARE, NATURĂ ȘI MAI ALES DESPRE PROCESUL ANEVOIOS DE A REINTRA ÎN FORMĂ PENTRU PLAJĂ! TOCMAI DE ACEEA AM DECIS SĂ CAUT (ȘI AM GĂSIT!) CELE MAI DELICIOASE ȘI LIGHT SALATE DIN ORAȘ.

GHIDUL TĂU DE LIFESTYLE:
Mike Scar este Managing Partner M-PR și event & restaurants promoter. Urmărește-l pe Facebook: Mike Scar și Instagram: @mike___scar

Pentru că toată lumea își dorește să reintre în formă, fără a renunța însă la mesele gustoase, am să îți recomand trei salate mai mult sau mai puțin de sezon, „slabe" din punct de vedere caloric și fără combinații de ingrediente fatale pentru silueta. În caz că nu știi lucrul ăsta până acum, nu orice se numește „salată" este și de dietă – respectiv, dacă peste câteva legume și frunze de salată punem brânză gorgonzola, jumătate de șnițel și un dressing de maionează cu iaurt, sigur nu o să slăbim. De fapt, nici măcar nu o să avem dreptul să afirmăm că am mâncat sănătos!

SALATĂ CU SEMINȚE ȘI ROȘII USCATE

ALT SHIFT
Str. Constantin Mille nr. 4, București
Rezervări: 0372.980.225
±20 lei

SALATA VEDETĂ
Gustoasă, destul de ușoară și, ce-mi place mie foarte mult, pe lângă roșii uscate și semințe, ai parte de mult parmezan ras. Iar porția este foarte generoasă – cam ca toate preparatele de la Alt Shift. Deși un restaurant urban, mâncarea este destul de autentică. O băutură ce ar acompania frumos salata zic eu că ar fi un ceai de fructe neîndulcit, cu multă gheață și lămâie.

DE CE ALT SHIFT
Atmosfera restaurantului este primitoare, personalul este curtenitor și îți zâmbește mereu – este o schimbare în bine surveniță în ultimul timp și cred că se datorează ori unui nou manager, ori unui „mână dreaptă" redutabil. În orice caz, totul aici te îmbie să stai de vorbă cât mai mult, la mese prelungite cu prietenii.

CE PORȚI
Ca vestimentație, îți recomand să porți o pereche de jeanși și un tricou. Poți alege și ceva mai „fancy" dacă mergi la cină și plănuiești să te oprești apoi în clubul Control de la parter.

SALATĂ DE ALGE

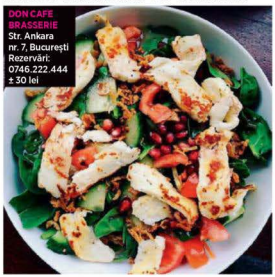
KANPAI
Str. George Călinescu nr. 49, București
Rezervări: 0371.184.961
± 20 lei

SALATA VEDETĂ
Un preparat low-fat, gustos, însă poate nu chiar de la prima încercare. De obicei, peste această salată din alge sunt presărate și semințe de susan și vine separat cu soia sau sos picant – îți recomand să încerci sosurile înainte. Știu că nu îți par atât de aspectuoase algele, însă eu zic să le guști măcar o dată. Lângă, eu spun că un pahar de apă minerală cu lămâie este suficient – nu avem voie alcool dacă vrem să scăpăm de câteva kilograme în plus.

DE CE KANPAI
Este în top 3, în București, pe partea de sushi și bucătărie asiatică și cu siguranță se situează cel mai bine din punctul de vedere al raportului preț-calitate.

CE PORȚI
Când mergi la Kanpai, fie că e zi, fie că e seară, să te îmbraci lejer, relaxat și, poate, adăugând outfitului tău o piesă mai cool. Restaurantul este unul urban, cu un decor industrial, însă cald și prietenos.

SALATĂ GRECEASCĂ CU HALLOUMI



DON CAFE BRASSERIE
Str. Ankara nr. 7, București
Rezervări: 0746.222.444
± 30 lei

SALATA VEDETĂ
Foarte gustoasă, destul de sărată în calorii. Totuși, contine și o cremă fresh nu foarte light, ceea ce înseamnă că ar fi de dorit să o savurezi la prânz. Halloumiul este bine preparat pe grătar, legumele curățate de sâmburi (oau!), iar dressingul, ca la carte.

DE CE DON CAFE BRASSERIE
Este o braserie specializată pe preparate pe bază de cafea, așa că, lângă salată, fiind ora prânzului, poți savura cu încredere un cappuccino.

CE PORȚI
Cum „te nimerești", plecată, să zicem, de la birou. Este un loc în care, pe perioada prânzului, au loc multe întâlniri și toată lumea adoptă, de obicei, o vestimentație smart casual.

FOTO: PR, INSTAGRAM, ALAMY, SVEN LINDQVIST, CRISTIAN TUDOSE (MIKE SCAR)

CURĂȚENIA DE PRIMĂVARĂ

Vrei să dai un aer nou locuinței tale? Iată câteva dintre cele mai cool și ofertante magazine de deco și mobilier.

THE VICTORIA ROSE

Cu un aer victorian, casa de pe Calea Victoriei te impresionează de cum ai pășit înăuntru fiindcă ai impresia că te-ai întors în Anglia Victoriană – și spun asta în cel mai „de bine" sens posibil. Decorul e fabulos și ceea ce este cel mai frumos este că poți cumpăra orice produs îți sare în ochi. Din câte am observat, magazinul folosește aproape în exclusivitate furnizori străini și piese de mobilier și de design interior de supercalitate.

LOOTFOREVER

Magazinul LOOT nu este neapărat un magazin de deco, ci este o declinare fizică a lifestyle-ului sugerat de blogul Visuelle. În acest spațiu poți găsi de la agende și piese vestimentare până la obiecte de decor și veselă, recomandate și atent selecționate de către autoarea blogului menționat anterior, Sânziana Pop.

THE HOME.RO

Este site-ul meu preferat, în ciuda reticenței mele pentru stilul scandinav, atât de uzitat la noi în țară și recomandat de oameni care nu fac altceva decât să fie contra curentului, după ce tot ei îl implementează. Aș avea de polemizat pe subiectul acesta, însă revenind la magazinul meu de design interior favorit, aici veți găsi de la obiecte pentru bucătărie sau baie până la piese mari de mobilier sau accesorii pentru aranjatul mesei. Majoritatea brandurilor sunt, după cum v-am spus, scandinave, însă obiectele nu sunt atât de „stas" încadrate în stilul industrial — chiar dacă realizate din metal, tot sunt elegante prin culoare (bronz/alamă) sau prin formă (linii curbe).

1MAI: TOP 3 DISTRACȚII ESTIVALE

Excursia la mare, cu ocazia zilei de 1 Mai, este demult intrată în tradiție. Cea mai așteptată sărbătoare națională se lasă, de obicei, cu prima baie în mare și cu etalarea garderobei de vară. În cazul în care vrei să faci o pauză de la Sunwaves (celebrul festival de muzică electronică „pică" perfect, chiar în weekendul respectiv), iată unde altundeva îți recomand să petreci:

LUV

Un club autentic constănțean, pe care îl recomand pentru că știe să surprindă și să creeze atmosfera specifică de litoral. Un club în care te poți simți cu adevărat turistă... și despre asta zic eu că este vorba într-o vacanță. În plus, ai și ceva muzică bună, hituri remixate și prețuri pentru orice buzunar.

H2O

Mai înspre zona de nord a stațiunii Mamaia găsim câteva plaje cosmopolite, dar cu un aer relaxat și dezinvolt de savană, printre care și H2O. Poți să stai toată ziua la soare savurând mojitos, sau toată noaptea ascultând muzică și... savurând alte mojitos. Alegerea va depinde doar de starea ta de spirit.

FRATELLI SOCIAL CLUB

Dacă dorești să iei cu tine în vacanță o parte din spiritul urban al capitalei și să întâlnești oamenii cu care știi că mergi „la sigur" pentru o petrecere reușită, rezervă un apartament sau o cameră la un hotel pe plajă și pregătește-te pentru un weekend de party.

HOT LIST

De unde cumperi, pe unde te mai distrezi și ce mai e nou de învățat în mai? Vezi mai jos:

CUMPĂRĂ

MUS, Aleea Alexandru nr. 4, București

Deși, la bază, un magazin dedicat bărbaților, din luna mai, MUS debutează pe piața de fashion retail pentru femei. Cu o selecție „underground luxury" – și prin asta mă refer la calitate, și nu neapărat la prețuri foarte mari – magazinul va deveni o opțiune în plus pentru tine, dacă iubești croielile asimetrice, nonculorile și accesoriile din piele.

ÎNVAȚĂ

DANCE Room, str. Anastasie Simu nr. 2, București

O școală de dans pentru adulți, ce combină baletul cu ritmurile contemporane și tehnicile clasice de mișcare. Poți opta pentru o lecție individuală sau de grup. Totodată, există sesiuni de yoga și „antrenamente" de dans BURN FAT, care te ajută atât să te relaxezi, cât și să realizezi efortul necesar unui stil de viață sănătos. Școala a luat naștere din pasiune și este un loc în care poți merge cu prietenii sau poți cunoaște oameni noi.

ÎNCEARCĂ

CONCERT Sex and Love, Enrique Iglesias, 7 mai, Romexpo, București

Da, fetelor, Enrique vă dă întâlnire pe 7 mai, începând cu ora 20:00. Este foarte posibil să întârzie puțin – vedetele stau prost cu punctualitatea, mai ales când au fost de 69 de ori în top Bilbord și au vândut peste 100 milioane de albume. Însă tu așteaptă-l cumințică – dacă ai dubii, mai aruncă o privire la numele concertului. Sună destul de promițător, nu-i așa?

PETRECERE ÎN PIJAMALE

Cheamă-ți prietenele la un pahar de vin (sau trei) și serialul vostru preferat. Noi îți recomandăm câteva care au ca temă centrală exact asta – prietenia.

1 ÎNTRE PRIETENI

Cinci buni prieteni își dau întâlnire în Belize, pentru a sărbători pensionarea timpurie a unuia dintre ei. Până aici toate bune și frumoase. Doar că legătura dintre ei se dovedește a nu fi atât de strânsă pe cât s-ar părea la prima vedere. Vechi neînțelegeri ies la suprafață și excursia în paradis se transformă rapid într-un labirint de coșmar, presărat cu minciuni, decepții și crime. O să vă țină lipite de canapea! **AXN, premiera primului sezon pe 29 aprilie**

4 FETELE

Tot nu ne-am săturat să ne regăsim în momentele de eșec suprem, victorie fericită sau confuzie totală („Ce naiba fac cu viața mea?!") prin care trec Hanna (interpretată de Lena Dunham) și prietenele sale. Vrem. Mai. Mult. Iar sezonul cinci – din păcate, penultimul – are de toate: obsesii, umor și o întrebare obsesantă: care mai există acel „ceva" care le-a apropiat atât de mult în trecut? **HBO, în fiecare duminică de la 21.00**

LOVE

Creată de Judd Apatow, această mini-serie de 10 episoade despre relația de prietenie (sau poate mai mult?) care se înfiripă între Gus și Mickey, doi dintre cei mai „neiubibili" protagoniști pe care i-am putut vedea vreodată într-un serial, are suficiente momente de ciudățenie adorabilă și umor negru încât să se transforme într-un must watch. **Disponibil pe Netflix**

2 VICEPREȘEDINTA

Selina Meyer, probabil vicepreședinta cu cea mai bizară brigadă de angajați, se dedă la jocuri de putere demne de *Gossip Girl*. Dacă aveți chef de o satiră politică ce nu are aproape nimic în comun cu politica, dar are multe în comun cu falsa prietenie ce se înfiripă uneori la locul de muncă, asta e ceea ce vă trebuie. Plus că veți râde în hotote. Julia Louis Dreyfuss nu are două Emmy-uri pentru rolul ăsta degeaba. **HBO, în fiecare luni de la 21.30**

NU RATA

Dincolo de calea ferată, cel de-al treilea lungmetraj al regizorului Cătălin Mitulescu, spune o poveste pe cât de reală, pe atât de tandră, despre jocurile subtile de putere dintre sexe. Radu se întoarce din Italia după o absență de un an pentru a-și găsi soția, pe Monica, complet schimbată din punct de vedere emoțional. Ada Condeescu și Alexandru Potocean, cei doi actori din rolurile principale, construiesc un joc de du-te-vino care excelează și impresionează prin tensiunea imprimată fiecărui cadru în parte. **(Premiera în România pe 22 aprilie)**

FOTO: HBO; AXN; FREEMAN ENTERTAINMENT; FORUM FILM ROMÂNIA; METROPOLIS FILM. Text: Roxana Ciobîlă

Alice în Țara Oglinzilor

Regizat de James Bobin, care-și pune amprenta unică pe lumea spectaculos creată de Tim Burton acum 6 ani, *Alice în Țara Oglinzilor* readuce în prim-plan magicele personaje create de Lewis Carroll. Avem și un personaj nou, Timpul (interpretat extraordinar de Sacha Baron Cohen) – despre care se spune că este jumătate om, jumătate ceas. Lecția pe care am învățat-o de aici: nu trebuie să-ți abandonezi niciodată prietenii. **(premiera în România pe 27 mai)**

Mother's Day

Ne era dor de un film cu Jennifer Aniston. Ăsta e perfect pentru că pe lângă Jennifer le avem și pe Julia Roberts și Kate Hudson, deci nu are cum să fie altfel decât foarte bun. E complex, amuzant și emoționant – perfect pentru serile în care ai chef să-ți forțezi iubitul să înțeleagă mai bine care-i treaba cu complexitatea feminină. Ce ne-a învățat? Că nimeni nu poate decide cine suntem, nici măcar mamele noastre. **(premiera în România pe 13 mai)**

LECȚII DE VIAȚĂ VIA MICUL ECRAN

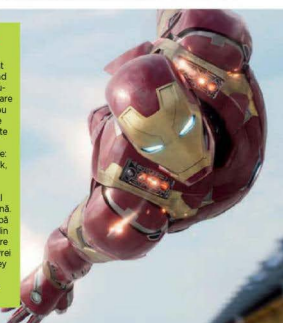
Premierele de luna asta ne-au servit câteva pastile de înțelepciune cu adevărat inspirate. Mulțumim, Hollywood!

The Nice Guys

Ryan Gosling și Russell Crow fac o a naibii de bună echipă în rolurile a doi detectivi care, în timp ce investighează presupusa sinucidere a unei foste actrițe porno, se lasă prinși într-o adevărată conspirație mafiotă în Los Angelesul anilor șaptezeci. Ce-l face pe acest film net mai bun decât alte thrillere polițiste de genul? Păi, în afară de jeanșii evazați și mustăcioara retro a lui Ryan, ar mai fi umorul spumos de care cei doi dau dovadă de la prima până la ultima scenă. Cu ce-am rămas după vizionare? Nu aruncă niciodată un cadavru peste gard, s-ar putea să strici nunta cuiva. **(premiera în România pe 27 mai)**

Căpitanul America: Război civil

Nici supereroii nu mai sunt ce-au fost. După ce prăpăd a făcut Ultron pe Terra, guvernele lumii dau o lege care spune că fiecare supererou e obligat să se deconspire autorităților. Legea împarte populația de posesori de superputeri în două tabere: cea condusă de Tony Stark, care e pentru aplicarea legii, și cea în frunte cu Căpitanul America, primul care a îndrăznit să se opună. Concluzia: război civil, după cum probabil te-ai prins din titlu. Lecția de viață pe care am extras-o de aici? Nu vrei să-l faci pe Robert Downey Jr. să-și piardă răbdarea. **(premiera în România pe 6 mai)**



CULTURE CLUB

5

9

7

WANDERLUST

O carte e o călătorie în sine, doar că nu-ți trebuie pașaport pentru a zbura către lumea închisă în paginile ei. Luna asta îți prezentăm volumele care ne-au alimentat dorul de ducă.

Începe cu *Vrum-vrum*, de Cristina Frîncu (Ed. Adenium – 17,73 lei) (1), și pornește într-o călătorie donquijotescă spre nicăieri alături de Clara B., care, din empatie pentru un artist ratat, se hotărăște să plece la Hollywood ca să-i recupereze muza. Continuă cu *Călătorii cu Charlie*, de John Steinbeck (Ed. Polirom – 26,94 lei) (2). Simțind că a pierdut contactul cu propria țară, cu limbajul ei intim, cu pulsul oamenilor ei discreți, John Steinbeck începe, în septembrie 1960, o călătorie de-a lungul și de-a latul Americii. Pe aceeași linie, *Walkiriile*, de Paulo Coelho (Ed. Humanitas – 27,20 lei) (3), îți prezintă o istorie a regăsirii un pic diferită, care vorbește despre o călătorie mai degrabă interioară.

Dacă vrei și o picătură de mister, îți recomand *Cu un pas prea departe*, de Tina Seskis (Ed. Trei – 31,20 lei) (4). Premiza e următoarea: o căsnicie fericită, un fiu superb, un cămin perfect. Și atunci ce o face pe Emily Coleman să se trezească într-o dimineață și să plece de acasă, lăsând în urmă tot ce a construit? *Simfonia itinerantă*, de Emily St. John Mandel (Ed. Rao – 23,19 lei) (5), duce misterul și mai departe, prezentându-ne călătoria postapocaliptică a unor supraviețuitori într-o lume decimată de o pandemie. Revino cu picioarele pe pământ cu un jurnal de călătorie un pic mai atipic – *Călătorii prin Europa*, de Bill Bryson (Ed. Polirom – 23,08 lei) (6), unde totul e povestit cu un umor caustic necaracteristic genului. Antidotul ghidului clasic de drum, *Arta de a călători*, de Alain de Botton (Ed. Vellant – 26,90 lei) (7), îți prezintă o teoretizare alternativă a actului de a-ți lua lumea în cap. Dacă pregătești un roadtrip în doi, ia cu tine *Marea călătorie a lui Amy & Roger*, de Morgan Watson (Ed. Epica – 29,98 lei) (8), s-ar putea să vă inspire să vă schimbați destinația. Lasă la final *Ciudată e lumea, până la urmă*, de Jean D'Ormesson (Ed. Baroque Books & Arts – 30,75 lei) (9), o captivantă trecere în revistă a marilor cărți ale lumii, prin care vei vrea să te rătăcești.

8

6

4

3

2

1

FOTO: VICTOR OANCEA. Text: Roxana Dobrită

De ce n-ar trebui să ne iei cu tine la CUMPĂRĂTURI

Iubiții se pricep la multe lucruri, dar nu-și vor lua niciodată în serios rolul de stilist personal sau tovarăș de shopping. Jurnalistul **Lio Mangubat** îți explică, din proprie experiență, de ce n-ar trebui să-ți iei iubitul la cumpărături.

BREAKING NEWS: Bărbații pierd la fel de mult timp la cumpărături ca și femeile în zilele noastre. Ultima dată când am fost să-mi cumpăr haine, am petrecut o veșnicie încercând să mă decid între câteva perechi de pantaloni care, sincer, nu mi se potriveau deloc. Când am ieșit din cabina de probă să-mi plătesc noua achiziție, iubita mea era cea care aștepta pe acele fotolii care le sunt, de obicei, rezervate bărbaților. Era plictisită și își mișca alene degetele pe ecranul telefonului. Însă, în ciuda acestei egalități a comerțului, mă îndoiesc că vor fi mai multe femei decât bărbați pe scaunele acelea – tot noi suntem cei care, cel mai adesea, le încălzim și așteptăm momentul în care ne vom ridica glorioși. Data viitoare când vrei să-ți alegi o rochie, ia în considerare aceste 5 motive pentru care ar fi mai bine să venim să te luăm după ce ai terminat.

1. NU REPREZENTĂM UN ACCESORIU INSPIRAT

Colierele imense și perlate care îți pun în valoare clavicula sunt accesorii minunate. Geanta care conține o sumedenie de lucruri, de la chei de mașină și până la gumă de mestecat pentru copii – de asemenea, un accesoriu util. Un bărbat plictisit, prost îmbrăcat și transpirat, care te urmează peste tot ca un câțelus dresat (minus entuziasmul) printre rafturile pline cu rechizite? Iată un accesoriu deloc în trend.

2. NE PIERDEM ABILITATEA DE A CONVERSA

Tu te plimbi printre umerase. Melodii pop oribile se revarsă din difuzoare. Iubitul părăsiți pe canapea se mumifică. Uneori, simțim și noi nevoia să spunem ceva, orice. Doar să deschidem gura ca să intre un pic de aer. Dar ce am putea să spunem? „Cred că printurile florale sunt atâât de trendy acum", „Rochia aia îți scoate ceafa în evidență", „Portocaliul e noul negru. Știi doar, au făcut și un serial despre asta…", „Ai fost vreodată tentată să furi din vreun magazin?". Așa că da, mai bine ne ținem gura.

3. TE SCOATEM DIN SĂRITE

Sfaturile de stil – fie ele solicitate sau nu – sunt ca un teren minat al conversației. Orice am spune, cuvintele îți vor exploda în față și te vor umple de nervi. Dăm vina pe tensiunea care se acumulează în timp ce încerci să-ți calculezi bugetul și să alegi ținuta perfectă. Mai dăm vina și pe faptul că, în 9,5 cazuri din 10, habar nu avem despre ce vorbim. Dar o spunem oricum.

4. AMÂNDOI AM PUTEA DEVENI NESUFERIȚI

Voi, fetele, vă puteți uita ore în șir la toale fără să cumpărați nimic. În acest timp, noi numărăm minutele și secundele, cel puțin până când obosim. Unii dintre noi se străduiesc să păstreze aparențele butonând pe Facebook, dar până și asta devine obositor la un moment dat. Așa că o să începem să oftăm și să ne uităm disperați la ceas până când ajungi și tu să te enervezi și să-ți pierzi răbdarea. A, și să nu uităm de întrebarea-bombă: „Mai stăm mult?"

5. NU MERITĂM DERANJUL

Suntem flatați că îți dorești să participăm la cel mai drag ritual al tău, dar chiar vrei să renunți la sesiuni serioase de shopping cu amicele tale pricepute, cu simț estetic și o droaie de informații despre trenduri pentru o sesiune serioasă de shopping cu… cu un tip?!…

FOTO: THINKSTOCK
Traducere și adaptare: Teodora Trică

Horoscop

Trage cu ochiul la viitor – ce să urmărești și de ce să te ferești.

TAUR / 04.21–05.21

PUNCTE FORTE: Ești o prezență calmă în mijlocul furtunii și o prietenă adevărată, care știe să dea sfaturi bune în momente-cheie.

PUNCTE SLABE: Îți place stabilitatea și nu-ți asumi riscuri, ceea ce te face irascibilă atunci când oamenii încearcă să te împingă de la spate.

STILUL PREFERAT: Îți plac materialele fine și senzuale, care îți oferă în același timp confort.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Răsfățuri decadente și mese prelungite cu oamenii pe care îi iubești.

STIL DE SEDUCȚIE: Nu încerci să pari inabordabilă, chiar ești. Nu-ți place să intri rapid în relații, dar atunci când îți place mult cineva te dedici 100%.

LUNA ASTA: Viața ta e ca o zi însorită în acest moment. Toți cei din jur te vor în echipa lor, așa că ar fi inspirat să-ți alegi una după Luna Nouă de pe 6. E important să fii clară atunci când faci alegerea, pentru ca nimeni să nu se simtă trădat. După ce Marte se mută în zona relațiilor pe 27, vei avea nevoie de multă iubire.

PE PARCURSUL ANULUI: Va fi un an norocos pentru tine. Atâta vreme cât vânezi oportunități și comunici cu claritate, vei avea parte numai de lucruri bune. Ai grijă să nu-ți neglijezi sinele: tratează-ți corpul ca pe un templu sacru. Câteva răsfățuri hipercalorice nu vor crea prea multe daune dacă vei face mișcare în fiecare zi. Iunie este luna ideală pentru a îmbina plăcerea cu munca, iar luna septembrie ți-ar putea aduce un pretendent cu veleități artistice. Ai curajul de a porni în aventuri alături de el.

AI NEVOIE: Să visezi curajos.

Gigi Hadid, 23 aprilie 1995

Poncho, C&A, 129 lei

GEMENI

05.22–06.20

Dacă ai încredere în tine, vei fi de neoprit luna asta. Petrece prima jumătate a lunii pregătind terenul de lucru pentru oportunitățile ce se ivesc în jurul datei de 13. Vei fi irezistibilă după ce Soarele se mută în semnul tău după 24. **AI NEVOIE SĂ:** Gândești înainte să vorbești și să te uiți în stânga și-n dreapta înainte să faci pasul. **BĂRBATUL GEMENI:** Acest tip optimist s-ar putea simți trist zilele astea. Invită-l la o seară relaxată într-un club sau la un film.

MAC Charlotte Olympia Pigment, 104 lei

RAC

06.21–07.22

Dragostea e în aer, iar tu vrei să profiți la maximum de ea! În jurul datei de 12, un amic din gașcă s-ar putea transforma într-o pasiune de nestăvilit. Vibrațiile vor deveni și mai puternice după 27, când Marte se mută în zona iubirii. Încearcă să-ți păstrezi capul pe umeri la muncă, chiar dacă ești în al nouălea cer. **AI NEVOIE DE:** Echipa ta. Împreună nu puteți pierde. **BĂRBATUL RAC:** E foarte sociabil. Îmbracă-te frumos și scoate-l în oraș.

Rochie, H&M, 299 lei

Cele mai bot alegeri amoroase

Scorpion

Pasiunea lui te intrigă la maximum. Formați un cuplu de neoprit atunci când vă faceți planuri împreună.

Rac

Delicatețea lui te face să te simți ca o regină, iar el îți apreciază inteligența și atenția la detalii.

FOTO: GETTY IMAGES, PR.
Text: Aurora Tower. Traducere și adaptare: Teodora Tirică

Vești cosmice pentru oricine

Cosmosul are grijă să ne facă viața mai ușoară printr-o serie de aspecte armonioase ce se ivesc după Luna Nouă de pe 6. Mercur e retrograd până pe 22, ceea ce înseamnă că ar fi recomandat s-o iei mai ușor. Când Soarele se mută în Gemeni pe 20, vibrațiile verii încep să-și facă loc.

LEU
07.23–08.22

Ferocitatea cu care vânezi oportunități de carieră va da roade în jurul datei de 10, când un vis de-al tău va deveni realitate. Momentele de relaxare cu gașca vor deveni prioritare după ce Soarele se mută în Gemeni pe 20. Pregătește-te pentru aventură cu ocazia Lunii Noi de pe 21. **AI NEVOIE DE:** Mai multă distracție. **BĂRBATUL LEU:** Are parte de succes la serviciu. Pregătește-i o cină delicioasă și sărbătoriți victoria.

Clutch, Meli Melo, 119,99 lei

FECIOARA
08.23–09.22

Mai e una dintre cele mai bune luni ale anului pentru tine. După 9, norocosul Jupiter va intra în semnul tău pentru prima dată din ianuarie. Proiectele amânate se vor pune din nou în mișcare, iar viața ta amoroasă va înflori. Nu te teme să fii în centrul atenției. **AI NEVOIE:** Să-ți redecorezi camera preferată. **BĂRBATUL FECIOARĂ:** E dispus să încerce lucruri noi, așa că dezvăluie-i fanteziile tale și exersați în weekend.

-417 Time Control Firming Crem, 159,9 lei

BALANȚĂ
09.23–10.22

Aceasta va fi o lună intensă. În viața ta amoroasă se va petrece o schimbare mare în jurul datei de 9. Analizează-ți cu atenție sentimentele și pune nevoile tale pe primul loc. Urmează și vremuri distractive după 20, când Soarele se mută în Gemeni. **AI NEVOIE:** Să-ți exprimi sentimentele. **BĂRBATUL BALANȚĂ:** A fost stresat în ultima vreme, așa că merită câteva ore de răsfăț pur alături de tine.

Pantaloni, Mango, 169,90 lei

SCORPION
10.23–11.21

Luna asta, mai multe planete intră în Taur, intensificând interacțiunile pe care le ai cu ceilalți. Munceșe din greu la serviciu în jur de 6, când Pluto formează un unghi perfect cu Soarele. După 22 ai putea primi vești de la o veche iubire. **AI NEVOIE:** Să mergi la un eveniment care să te pună în centrul atenției. **BĂRBATUL SCORPION:** Reaminteste-i cât de intensă e pasiunea dintre voi cu o noapte de atingeri senzuale.

Chanel Les Exclusifs No 18, EDP 200 ml, 1.323 lei

SĂGETĂTOR
11.22–12.21

Planetele se aliniază în jurul datei de 3 pentru a-ți oferi acea oportunitate în carieră pe care o așteptai de multă vreme. Ocupă-te de viața amoroasă cu ocazia Lunii Pline de pe 21, una dintre cele mai romantice zile ale anului pentru tine. **AI NEVOIE SĂ:** Te relaxezi și să ieși lucrurile pe rând. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** E momentul potrivit să faceți planuri împreună – după prima săptămână din luna mai e mai mult decât dispus să petreacă timp împreună cu tine.

Bourjois Souffle de Velvet, 53,50 lei

CAPRICORN
12.22–01.19

Vei râde mult luna aceasta. Alinierea Soarelui cu Pluto îți sporește încrederea de sine în jurul datei de 7. Pune în mișcare un plan important câtă vreme cărțile sunt în favoarea ta. Nu te teme să fii curajoasă în iubire. **AI NEVOIE SĂ:** Petreci mai mult timp afară. Lasă copilul din tine să se bucure de vremea frumoasă. **BĂRBATUL CAPRICORN:** E într-o dispoziție jucăușă și romantică, așa că n-ar strica să inițiezi un joc sexy.

Colier, magazin B&BCollection, 230 lei

VĂRSĂTOR
01.20–02.18

Ai de luat decizii importante, dar dacă îți folosești privirea de ansamblu, soluția va veni singură la tine în jurul datei de 10. Viața ta amoroasă revine în centrul atenției după ce Venus se mută în Gemeni pe 24. Fii sinceră cu persoana care îți place. **AI NEVOIE SĂ:** Îți dai seama ce vrei și să faci tot ce se poate pentru a obține acel lucru cât mai repede. **BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** E luat pe sus de grij. Asigură-l că ești alături de el și distrage-i atenția cu o noapte pasională.

Lancaster Self-tanning in Shower Lotion, 112,60 lei

PEȘTI
02.19–03.20

Ai o mulțime de lucruri pe cap. Când Soarele și Neptun se întâlnesc în prima zi a lunii, îți vei da seama exact ce ai de făcut. Organizează-te acum, înainte ca Mercur să intre în retrograd, pe 22. La sfârșitul lunii organizează-o scurtă escapadă. **AI NEVOIE DE:** Un plan serios pentru a face totul cum trebuie. **BĂRBATUL PEȘTI:** Are chef de lenevit, dar nu-l lăsa să piardă prea mult timp. Pentru început, scoate-l la o plimbare.

Pantofi sport, II Passo, 499 lei

BERBEC
03.21–04.20

Rămâi focusată pe planurile tale și ignoră dramele din jur. Vei primi vești bune pe 7, deci profită de această zi magică. Dacă îți dorești o escapadă cu cineva special, faceți acest pas după 22, când activul Marte se mută în zona călătoriilor. **AI NEVOIE DE:** Mai multă încredere în intuiția ta. Nu-l lăsa pe ceilalți să-ți schimbe planurile. **BĂRBATUL BERBEC:** E foarte încordat acum. Combină distracția cu jocurile sexy ca să-l convingi să se relaxeze.

Yves Rocher Exfoliating Shower gel, Raspberry Mint, 36 lei

Bărbatul Vieții

ROBERT PATTINSON,
13 mai 1986

IUBEȘTE:
Femeile puternice care au un țel și care îi respectă punctul de vedere.

URĂȘTE:
Persoanele egoiste și superficiale care îi dau planurile peste cap.

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI:
Un concert live cu trupa lui preferată, urmat de o cină delicioasă.

CUM ÎL CUCEREȘTI:
Lăsându-l să te răsfețe cu un masaj și întorcându-l favorul.

AR TREBUI SĂ-ȚI MICȘOREZI CERCUL DE PRIETENE?

1. Ești mahmură și ai nevoie să mănânci ceva rapid. Planul tău de atac?

☐ a. Intri pe grupul de chat și-ți faci planul în gif-uri. După care aștepți două ore să prinzi o masă pentru 20.

☐ b. Mergi la restaurantul tău preferat și te superi pe oricine vine cu partenerul.

☐ c. Îți comanzi ceva acasă. Instrucțiuni: să ți se aducă sendvișul cu bacon, ouă și brânză direct în pat.

2. Găsești o poză haioasă și vrei să-ți tag-uiești prietenele, așa că:

☐ a. Le tag-uiești pe primele 40 de prietene care-ți vin în minte, apoi te pregătești pentru un val de notificări.

☐ b. O salvezi în #SquadGoals, board-ul tău secret de pe Pinterest.

☐ c. O postezi pe Instagram, apoi comentezi #FollowBack de pe contul personal al papagalului tău.

3. În club, ești un fel de:

☐ a. Leoaică mândră, monopolizând ringul de dans cu prietenele tale.

☐ b. Înconjurată de un triunghi al bermudelor în carne și oase – nimeni nu iese, nimeni nu intră.

☐ c. Dacă prin club te referi la canapea, ești înfășurată în pătura ta din blană falsă de chinchilla și îmbrățișezi o pernă cât tine de mare...

4. Găsești o ofertă pentru zboruri către Costa Rica și ai câteva zile rămase de vacanță. Ce faci?

☐ a. Închiriezi cea mai mare casă în copac pe care o găsești pe Airbnb.

☐ b. Imprimi tricouri la fel pentru tine și prietenele tale, ca să vă recunoașteți ușor și după ce vă amețiți la barul din aeroport.

☐ c. Îți cumperi un bilet pentru un centru de yoga în junglă. Maimuțele > oamenii.

5. Karaoke cu fetele înseamnă:

☐ a. Dansați lasciv pe *Sorry*, a lui Justin Bieber

☐ b. Vă uitați urât la oricine vrea să se bage peste voi atunci când cântați *Bad Blood*, a lui Taylor Swift.

☐ c. Stai într-un colț, punând cap la cap o compilație în trei părți de melodii care ar suna mai bine pe ritmuri de Dubsmash.

MAJORITATEA A:

LA MAXIMUM

Ai foaaarte multe prietene (cam prea multe). Plus, toate vin pachet. Cea mai mare trădare? Să o inviți doar pe una la un brunch cu bărfe și vin. Un grup mare e perfect dacă vorbim de petreceri legendare, dar e OK să mai ieși, din când în când, și cu o singură prietenă. Dar nu ascunde asta – sinceritatea totală e recomandată în cazul tău.

MAJORITATEA B:

OBSEDATĂ DE ELE

Grupul tău de prietene e perfect sincronizat. Știu totul despre tine, chiar și cât de des te duci la baie. Clica voastră e formată dintr-un număr atent ales de femei și nimeni nu are voie să se bage peste voi. Avertisment: nu-ți pune toate ouăle în același coș. Fii prietenoasă și cu acele cunoștințe de pe margine. S-ar putea să-ți dai seama că și ele merită să facă parte din grupul vostru.

MAJORITATEA C:

FERICITĂ SOLO

Am trecut toate prin asta – seri la rând petrecute acasă, în fața televizorului, cu firimituri pe pijama. Toată lumea are nevoie de o pauză de la prieteni din când în când, dar să le dai țeapă de prea multe ori te poate băga într-o rutină neplăcută. Schimbă-ți pantalonii de trening cu cei de femeie în toată firea și fă-ți planuri care implică mai puține ore cu serialul preferat și mai multă relaxare cu oameni în carne și oase.

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobrotă

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BCBG MAX AZRIA** – Băneasa Shopping City; BSB –Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; B&B – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; FOLLI FOLLIE – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; Afi Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122 A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Mariott; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – Afi Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro*; **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), Tel: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro*; **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian, nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1. **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

Single? ȘI TU MERITI O PAUZĂ

Doar pentru că nu ești căsătorită și nu ai copii nu înseamnă că ai timp de irosit făcând treburile altora. Colaboratoarea noastră, **Rebecca Traister**, aprofundează subiectul.

DACĂ EȘTI SINGLE, ȘTII CUM E SĂ MUNCEȘTI PÂNĂ LA 9 P.M., deși colegii tăi au părăsit biroul acum multe ore, pentru că „pleacă bona" sau au de organizat cine dificile cu socrii, petreceri aniversare pentru soți etc. Desigur, e întradevăr greu să te împarți între muncă și obligații familiale. Dar în prezent sunt tot atâtea femei single câte sunt căsătorite – aproximativ 46% dintre adulții cu vârste cuprinse între 25 și 34 de ani sunt celibatari. Și totuși, beneficiul concediilor și al lucrului cu program redus li se acordă cu usurință celor care și-au întemeiat deja o familie – este un fenomen aprobat de societate. Dar cum rămâne cu cei single? Ei bine, ei trebuie să rămână întuiți la birou pentru a rezolva chestiunile urgente, în timp ce alte colege pleacă în luna de miere sau trebuie să ajungă la serbarea micuților.

Presupunerea că viața unei femei single este mai puțin aglomerată și stresantă sau că programul ei se poate „mula" pe orice urgențe apărute în ultimul moment își are rădăcinile în concepții învechite despre ce anume dă sens vieții unei femei. Generații la rând, valoarea femeii a fost confirmată prin intermediul rolului ei de soție și mamă. În prezent, deși începem să ne obișnuim cu ideea că femeile pot fi independente profesional, sexual și social, încă ne lăsăm pradă impulsului de a ridica în slăvi „datoria" de a fi soții și mame, de a crede că aceasta e singura menire pe care o femeie o poate avea pe pământ.

Am învățat asta când aveam 30 de ani, eram single și munceam din greu, peste program, pentru că unele colege anunțau că trebuie să plece în luna de miere sau în concediu de maternitate. Aveam și eu problemele mele: mă străduiam să-mi plătesc singură facturile, să țin o casă, să-mi ajut familia și prietenii – toate astea fără beneficiul de a avea un partener care să mă sprijine emoțional. Deși uneori eram copleșită de responsabilități, am simțit cum cei din jurul meu credeau că eu, ca femeie singură, nu aveam nimic mai bun de făcut cu nopțile și weekendurile mele decât să muncesc. Din interior, lucrurile nu arătau deloc așa. Aveam obligații și oameni dragi care mă voiau lângă ei și îmi cereau atenție, așa cum o face un soț sau un copil.

Când m-am îndrăgostit, m-am căsătorit și am avut copii, grijile mele s-au schimbat, iar oamenii au devenit, dintr-odată, mult mai dispuși să mă menajeze. Îmi spuneau să mă relaxez mai mult, să acord timp familiei. Deși e greu pentru oricine să împace viața personală cu munca, abia când îți faci o familie cei din jur recunosc că ai, întradevăr, o viață.

Dar și femeile single au o viață. O ieșire în oraș pentru a sărbători cu cea mai bună prietenă poate fi la fel de presantă precum o cină cu soțul. Un weekend petrecut cu vechii prieteni din orașul natal e la fel de important ca și organizarea unei reuniuni de familie.

Într-o societate care nu le garantează noilor părinți ajutorul de care au nevoie pentru a le oferi un viitor copiilor e cu atât mai greu să vorbim despre concedii plătite pentru femeile care „nu s-au sincronizat" să-și facă o familie.

Dar dacă vrem să ne asumăm numărul tot mai mare de oameni necăsătoriți din mediul profesional, trebuie să ne asumăm și faptul că nu doar tinerii căsătoriți sau tinerii părinți au nevoie de o pauză pentru a-și trage sufletul, pentru a se dezvolta armonios, pentru a-și trăi viețile cu intensitate.

Și dacă nu le putem garanta celor single o pauză pentru dezvoltarea personală și satisfacerea unor nevoi de bază, poate ne permitem măcar să le arătăm mai multă apreciere.

Haideți să nu mai măsurăm valoarea femeilor prin prisma statutului marital – cu toții suntem mult mai complicați de-atât.

FOTO: BEN GOLDSTEIN/STUDIO D, TRADUCERE ȘI ADAPTARE: ROXANA TROȘ

"Cele mai fermecătoare modele de rochii, cele mai reușite machiaje și cele mai bune sfaturi pentru tânăra mireasă le găsești doar în revista Beau Monde Mirese.

Ediția de primăvară vine cu un aer proaspăt, cu pictoriale de excepție, cu povești de nunți de la tradițional, la grandios, cu idei și sugestii – totul pentru ca tu să te simți perfect în cea mai importantă zi din viața ta!"

ACUM, la orice punct de difuzare a presei!
www.miresici.ro

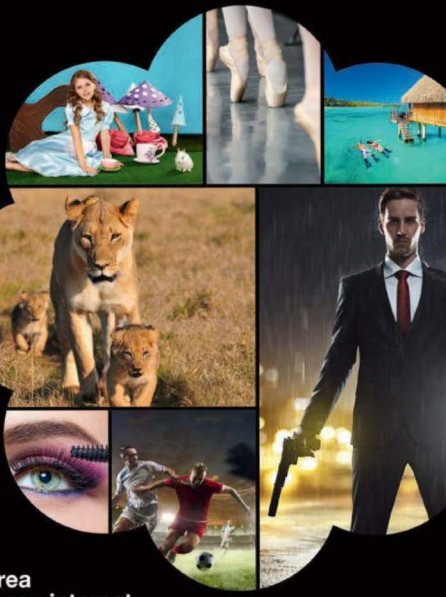
O revistă editată de
BurdaInternational

Familie

Aceeaşi familie, gusturi diferite

50%
reducere la abonamentul Family HD

Echipament HD gratuit



la prelungirea sau activarea unui abonament de voce sau internet

orange

It's all about what matters to you

Orange Home TV

Ofertă valabilă până la 14 iunie 2016, la activarea unui abonament Family HD pe 2 ani.